

EDITAL DE SELEÇÃO DE BOLSISTAS

EDITAL 001/2018 SELEÇÃO DE BOLSISTAS

O Colégio Técnico Industrial (CTISM), por meio do projeto de ensino, nº 042628 (LUTA NO CTISM), torna pública a abertura de inscrições para seleção de alunos dos Cursos integrados do CTISM da UFSM, conforme os editais 003, 004, 005 e 006/2018 Resolução 01/2013-UFSM e Regulamento de Bolsas do CTISM.

1. CRONOGRAMA

| ATIVIDADE | PERÍODO |
|---|-------------------------|
| Inscrição e avaliação dos candidatos | 28/03/2018 a 06/04/2018 |
| Divulgação resultado preliminar | 06/04/2018 |
| Período de Recursos contra resultado Preliminar | 09/04/2018 |
| Análise Recursos | 09/04/2018 |
| Divulgação do Resultado Final | 10/04/2018 |

2.1 Período: 28/03/2018 a 10/04/2018.

2.2 Horário: Sexta-feira durante o andamento do projeto (das 13:00 às 17:00)

2.3 Local: Ginásio 2 - CEFD.

2.4 Documento Obrigatório: Ficha de Cadastro de Bolsista

3. DO PROCESSO SELETIVO

3.1 A seleção será realizada conforme segue: será realizada uma prova escrita de conhecimentos a respeito da Arte Marcial Taekwondo, baseada nos materiais em anexo(ANEXO 2), restrita aos participantes do projeto e, com peso de 50% da nota final.

Posteriormente, será realizada uma prova prática de conhecimentos de técnicas da referida arte marcial também baseada no material em anexo e com peso de 50% da nota final.

3.1.2 Serão aprovados os candidatos que obtiverem nota final igual ou superior a 7, respeitando o limite máximo de 10,0. Os demais candidatos serão considerados reprovados.

3.1.3 Os candidatos aprovados serão classificados na ordem decrescente das notas finais obtidas.

3.2 A seleção será válida para o período de 10/04/2018 a 31/12/2018 ou a seleção será válida por um período de 8 meses prorrogável por igual período.

4. DA BOLSA E DAS VAGAS

A bolsa, cujo valor será de R\$ 440,00 mensais para 20 horas semanais, terá duração de até oito meses, a partir de 10/04/2018.

| Vagas | Nº Projeto SIE | Nome Projeto SIE | Área de atuação | Período da Bolsa |
|-------|----------------|--------------------|-----------------|------------------|
| 01 | 042628 | LUTA NO CTISM/UFSM | Ensino | 9 meses |

5. DOS REQUISITOS

- 5.1 Estar regularmente matriculado na Universidade Federal de Santa Maria em Curso Técnico presencial, com carga horária de pelo menos 120 horas no semestre ou período letivo, até o período final de vigência da bolsa.
- 5.2 Ter sido aprovado em pelo menos 50% das disciplinas cursadas no semestre ou período letivo anterior.
- 5.3 Ter os dados pessoais atualizados (e-mail e telefone) no DERCA e no Portal do Aluno.
- 5.4 Possuir conta corrente pessoal, para viabilizar pagamento da bolsa. Não será permitida conta poupança ou conta conjunta.
- 5.5 Não ter vínculo empregatício ou outra bolsa de qualquer natureza, salvo Benefício Socioeconômico - BSE.
- 5.6 Cumprir as atividades constantes do plano de atividades da bolsa, a ser proposto pelo coordenador no ato da inscrição, em jornada de no mínimo 12 (doze) horas semanais e no máximo 20 (vinte) horas semanais de atividades.
- 5.7 Manter as condições de habilitação da indicação no período de vigência da bolsa.
- 5.8 Ter aprovação em seleção pública, realizada pelo coordenador do projeto, de acordo com a Resolução N. 001/2013.
- 5.9 O não atendimento aos itens acima mencionados implicará no cancelamento da bolsa.

6. DA DIVULGAÇÃO DOS RESULTADOS E CLASSIFICAÇÃO

6.1 Os resultados serão divulgados no site do CTISM.

6.2 A seleção do bolsista é prerrogativa do Coordenador do Projeto e será de sua inteira responsabilidade, respeitando a resolução 01/2013-UFSM e o Regulamento de Bolsas do CTISM. Cabe ao coordenador do Projeto a definição dos requisitos para seleção dos bolsistas, a realização da avaliação e seleção do bolsista e o julgamento dos recursos.

6.3 Os candidatos aprovados serão classificados na ordem decrescente das notas finais obtidas. Em caso de empate, serão considerados os seguintes critérios:

6.3.1 Alunos com benefício socioeconômico terão prioridade sobre os demais;

6.3.2 Será dada preferência a alunos com experiência em atividades relacionadas à temática do projeto.

6.3.2 Análise dos horários disponíveis para o desenvolvimento das atividades propostas;

6.4 Os candidatos aprovados através da divulgação do Resultado Final deverão realizar assinatura de Termo de Compromisso até 05 dias úteis da data de divulgação do resultado diretamente (no Gabinete de Projetos ou com o Coordenador do Projeto).

7. DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

7.1 Os casos omissos serão resolvidos pelos Coordenadores dos Projetos.

7.2 Outras informações podem ser obtidas pelo e-mail andre.matematica@yahoo.com.br ou pelo telefone 3220-8250.

Santa Maria, 28 de 03 de 2018



Pedro André Pires Machado, Prof EBTT- CTISM-UFSM

Anexo 1

Universidade Federal de Santa Maria
Colégio Técnico Industrial de Santa Maria
Edital 001/2018- Cálculo Diferencial e Integral no CTISM

Ficha de Inscrição

Nome completo: _____

Curso: _____

Ano do curso: _____ N° Matrícula: _____

RG: _____ CPF: _____

Endereço: _____

Data de nascimento: ____/____/____

E-mail para contato: _____

Telefone(s) para contato: _____

Banco: _____ Agência: _____

*Conta Corrente: _____ (anexar cópia do extrato bancário).

Data da inscrição: ____/____/2018

Assinatura

ANEXO 2 – MATERIAL PARA ESTUDO

Alguns conhecimentos básicos do Taekwondo:

Resumo da história do TKD:

Em torno do século 1 a.C, o território onde hoje se encontra a Coreia era dividido em três reinos: *Silla, Kogoryu e Paekje*. O maior e mais rico era o Kogoryu, é nele que se acredita ter surgido a forma mais antiga do Taekwondo, o Soo Bak. Porém, é no menor deles, no reino Silla, que o Taekwondo se desenvolveu, pois os seus moradores recebiam constantes ataques e saques

de

seus vizinhos e precisavam buscar um meio de se defender, assim, um grupo de aristocratas e militares formaram os Hwarang-Do. Essa tropa militar usava armas (arco e flecha, lança, espada) e

desenvolveu habilidades e disciplinas físicas e mentais. Além disso, eles tinham um *Código de*

Honra, com os seguintes princípios:

- 1- Obediência ao rei;
- 2- Respeito aos pais;
- 3- Lealdade aos amigos;
- 4- Nunca recuar ante o inimigo;
- 5- Só matar quando não houver alternativa.

Essa organização militar rendeu frutos e Silla conseguiu unificar os outros reinos, passando a se chamar Koryo (Coreia).

Porém, como sempre na história do nosso mundo, nem tudo são flores e tudo se transforma. Com o Taekwondo não foi diferente, passados muitos anos, ocorreram várias ramificações do Soo

Bak, além de mudanças de cultura que desvalorizaram a arte marcial (como a criação da pólvora,

por exemplo). Além disso, em 1910 o Japão invadiu a Coreia, transformando o Taekwondo (que nessa época era chamado Taekkyon) em uma prática proibida, ao invés dele foi introduzido o

Karatê. Mas, uma cultura milenar não se destrói com leis e ordens, assim, muitas pessoas passaram

a praticar o Taekkyon clandestinamente e algumas se refugiaram na China, passando a entrar em

contato com o Kung-Fu.

Somente no fim de 1945 o Japão desocupou a Coreia e com esse fato surgiu a necessidade de reafirmação dos valores nacionais. É nesse contexto que surge o Taekwondo, considerado uma

arte marcial moderna e nascida na Coreia do Sul. Um nome a se destacar é do General Choi Hong

Hi, considerado o fundador e criador do Taekwondo moderno. Em 1955 ele sugeriu o nome Taekwondo para substituir Taekkyon, porém somente a partir de 05 de agosto de 1965 que o termo

Taekwondo foi aceito. O Mestre Nam Tae Hi era visto como o braço direito do General Choi.

Nessa época surgiram *nove escolas do Taekwondo*, são elas:

- *Chung Do Kwuan*
- *Moo Duk Kwan*
- *Ji Do Kwan*

- *Chang Moo Kwan* – Essa é a que pertence a linha que seguimos, assim é importante saber que significa “Escola do desenvolvimento Marcial” e que foi criada em 1946 pelo Grão Mestre Yoon

Byung In, o qual desapareceu (sumiu mesmo) e o comando foi para o Grão Mestre Nam Suk Lee.

- *Song Moo Kwan*
- *Oh Do Kwan*
- *Han MooKwan*
- *Kang Duk Won*
- *Jung Do Kwan*

Todas essas escolas formam a *Kukkiwon*, World Taekwondo Headquarters ou Academia Mundial de Taekwondo, que é a organização que processa as certificações e regula as questões técnicas dessa arte marcial.

No Brasil, em 1970, o Taekwondo foi introduzido através do Grão Mestre Sang Min Cho, enviado oficialmente pela International Taekwondo Federation (ITF). Ele fundou a primeira academia de Taekwondo no país, em 08 de agosto de 1970, a atual Academia Liberdade, no bairro

da Liberdade em São Paulo - SP. Já no Rio Grande do Sul, foi no ano de 1974 que o TKD chegou, trazido pelo Mestre Yung Man Kim e em 1976 com o Mestre Sung Myung Choi, que veio para fundar o Lee Taekwondo Clube, filial da Academia Choi, na capital gaúcha. Porém, Mestre Choi

não se adaptou ao Rio Grande do Sul e se mudou para Brasília. Para o lugar de Mestre Choi foi enviado o Mestre Te Bo Lee, o qual chegou ao Brasil em 1977 a convite da Confederação Brasileira

de Pugilismo, ele é o Mestre mais influente na difusão do Taekwondo no RS. Além disso, é importante saber o significado filosófico de Taekwondo: "O caminho dos pés e das mãos" e os princípios do TKD:

Cortesia

Integridade

Perseverança

Autocontrole

Espírito Indomável

Significado das siglas:

PATU – Pan Americana Taekwondo Union

GMS – Global Membership

WTF – World Taekwondo Federation

CBTKD – Confederação Brasileira de Taekwondo

FGT – Federação Gaúcha de Taekwondo

LNT – Liga Nacional de Taekwondo

KKW - Kukkiwon

Outros conhecimentos importantes:

Significado das graduações do TKD:

10º e 9º GUB (faixa branca e ponta amarela) - "A pureza e a inocência" - a semente

8º e 7º GUB (faixa amarela e ponta verde)- "A riqueza" - a terra, o ouro

6º e 5º GUB (faixa verde e ponta azul) - "O crescimento" - a planta

4º e 3º GUB (faixa azul e ponta vermelha) - "A liberdade" - o céu

2º e 1º GUB (faixa vermelha e ponta preta)- "Alerta" - o sol

1ºDan/10ºDan (faixa preta) - "Sabedoria e conhecimento" - o universo

Juramento do Taekwondo

Eu prometo:

- 1- Observar as regras do Taekwondo;
- 2- Respeitar os meus instrutores e meus superiores;
- 3- Nunca fazer mal o uso do Taekwondo;
- 4- Construir um mundo mais feliz e pacífico;

5- Ser campeão da justiça e da liberdade.

Além disso, segue a filosofia e procedimentos que são a base do Taekwondo e pela qual todos os estudantes sérios desta arte são encorajados a viver, segundo o General Choi Hong Hi:

1. Esteja disposto a ir onde as condições possam ser duras e fazer coisas que valem a pena serem feitas embora sejam difíceis.
2. Seja gentil com o fraco e duro como o forte.
3. Esteja satisfeito com o que você tem em dinheiro e posição, mas nunca em habilidades.
4. Sempre termine o que você começa, seja isto grande ou pequeno.
5. Seja um professor disposto para qualquer um, não importando a religião, raça ou ideologia.
6. Nunca se deixe levar pela repressão ou ameaça na perseguição de uma causa nobre.
7. Ensine atitude e habilidade com ação em lugar de palavras.
8. Seja sempre você mesmo, embora suas ações possam mudar.
9. Seja sempre o professor que ensina com o corpo quando jovem, com palavras quando velho, e através de preceito moral mesmo até depois da morte.

TÉNICAS TAEKWONDO:

10º Gub: FAIXA BRANCA

Representa pureza, inocência do indivíduo sobre a arte e sobre os ensinamentos do seu Mestre, o aluno deverá ter a mente aberta a todos os conhecimentos que lhe sejam passados.

A) GONKIOK SUL - TÉCNICAS DE ATAQUES

01 – NARANI SOGUI MONTONG JIRUGUI – pernas afastadas da mesma largura dos ombros e soco no meio.

02 - JUTCHUM SOGUI MONTONG JIRUGUI – pernas afastadas 2x a largura dos ombros e joelhos flexionados e soco no meio.

03 - NATCHUO SOGUI MONTONG JIRUGUI – pernas afastadas 3x a largura dos ombros e joelhos flexionados e soco no meio.

04 - MOA SOGUI MONTONG JIRUGUI – pés juntos e soco no meio.

05 - AP SOGUI MONTONG BANDE JIRUGUI – passo normal e soco no meio.

06 - AP SOGUI OLGUL BANDE JIRUGUI – passo normal e soco na altura do rosto.

07 - APKUBI SOGUI MONTONG BANDE JIRUGUI – passo longo e soco no meio.

08 - APKUBI SOGUI OLGUL BANDE JIRUGUI – passo longo e soco no rosto.

09 - APKUBI SOGUI MONTONG BARO JIRUGUI – passo longo e soco no meio (braço ao contrário da perna).

B) MAKI SUL - DEFESA

01 - APKUBI SOGUI ARE MAKI – passo longo e defesa baixa.

02 - APKUBI SOGUI OLGUL MAKI – passo longo e defesa na altura do rosto.

03 - APKUBI SOGUI RANSONAL ARE MAKI – passo longo e defesa baixa com a mão aberta.

04 - APKUBI SOGUI RANSONAL OLGUL MAKI – passo longo e defesa no rosto com mão aberta.

05 - JUTCHUM SOGUI ARE YOP MAKI – base de cavaleiro defesa ao lado do corpo.

06 - JUTCHUM SOGUI RANSONAL ARE YOP MAKI - base de cavaleiro defesa ao lado do corpo com a mão aberta.

C) BALKI SUL - TÉCNICAS DE CHUTE

01 – JEJARI DUIT BAL AP TCHA OLIGUI – elevação de perna, sem flexão de joelho.

02 - JEJARI DUIT BAL AP TCHAGUI – chute frontal, bater com a sola dos dedos.

03 - JEJARI DUIT BAL AN TCHAGUI – rotação de perna de fora para dentro.

04 - JEJARI DUIT BAL PAKAT TCHAGUI – rotação de perna de dentro para fora.

05 - JEJARI DUIT BAL YOP TCHAGUI – chute lateral com a “faca” do pé.

06 - JEJARI DUIT BAL DOLLIO TCHAGUI – chute circular com o peito do pé.

07 - JEJARI DUIT BAL BANDAL TCHAGUI – chute semicircular com o peito do pé.

08 - JEJARI DUIT BAL HURIO TCHAGUI – chute como um gancho com a sola do pé.

09 - JEJARI TUIO NOPI AP TCHAGUI – eleva o joelho da frente e chuta com perna de trás Ap tchagui.

D) POONSAE – FORMA

01 - SAJU AP TCHAGUI – sequência de chutes frontais nas quatro direções.

02 - SAJU JIRUGUI – sequência de ataques e defesas nas quatro direções.

E) KIOK-PÁ – QUEBRAMENTO

1 tábua

F) KIORUGUI – LUTA

G) IRON – CONHECIMENTO

9º Gub – FAIXA PONTA AMARELA

O seu símbolo é KEUN e representa o Céu, a base do cosmos, onde tudo começa.

A) GONKIOK SUL - TÉCNICAS DE ATAQUES

01 - APKUBI SOGUI SONNAL MOK TCHIGUI – passo longo e ataque com faca da mão no pescoço de fora para dentro.

02 - APKUBI SOGUI SONNAL OLGUL PAKAT TCHIGUI – passo longo ataque com faca da mão no pescoço de dentro para fora.

03 - DUIT KUBI SOGUI MONTONG BANDE JIRGUI – base de luta e soco no meio.

04 - DUIT KUBI SOGUI MONTONG BARO JIRGUI – base de luta e soco no meio (braço ao contrário da perna).

05 - JUTCHUM SOGUI MONTONG YOP JIRGUI – base de cavaleiro e soco no meio.

B) MAKI SUL - DEFESA

01 - APKUBI SOGUI MONTONG MAKI – passo longo e defesa no meio de fora para dentro.

02 - APKUBI SOGUI MONTONG PAKAT MAKI – passo longo e defesa no meio de dentro para fora.

03 - APKUBI SOGUI AN PALMOK MONTONG PAKAT MAKI – passo longo e defesa no meio com a parte interna do antebraço de dentro para fora.

04 - APKUBI SOGUI MOTONG AN MAKI – passo longo e defesa de fora para dentro (braço ao contrário da perna).

05 - DUITKUBI SOGUI MONTONG MAKI – base de luta e defesa no meio de fora para dentro.

06 - DUITKUBI SOGUI MONTONG PAKAT MAKI – base de luta e defesa de dentro para fora.

07 - JUTCHUM SOGUI MONTONG YOP MAKI – base de lado, defesa no meio com a parte interna do antebraço de dentro para fora.

08 - JUTCHUM SOGUI MOTONG PAKAT YOP MAKI – base de lado, defesa no meio de dentro para fora.

C) BALKI SUL - TÉCNICAS DE CHUTE

01 - TUIO DUITBAL AP TCHAGUI – salto e chute frontal com a perna de trás.

02 - TUIO DUITBAL AN TCHAGUI – salto e rotação de perna de trás de fora para dentro.

03 - TUIO DUITBAL PAKAT TCHAGUI –salto e rotação de perna de trás de dentro para fora.

04 - TUIO DUITBAL YOP TCHAGUI – salto e chute lateral com perna de trás e com a “faca” do pé.

05 - TUIO DUITBAL DOLLIO TCHAGUI – salto e chute circular com a perna de trás e com o peito do pé.

06 - DUITBAL HURIO TCHAGUI – chute em gancho com o calcanhar e sola do pé.

D) POONSAE – FORMA TAEGUK IL JANG POOMSAE – 18 movimentos.

Descrição dos Movimentos:

| # | Posição de pernas | Posição de braços |
|----------|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1. | Uen Ap Sogui | Are Maki |
| 2. | Orun Ap Sogui | Montong Bande Jirugui |
| 3. | Orun Ap Sogui | Are Maki |
| 4. | Uen Ap Sogui | Montong Bande Jirugui |
| 5. | Uen Ap Kubi | Are Maki |
| 6. | Uen Ap Kubi | Montong Baro Jirugui |
| 7. | Orun Ap Sogui | Montong An Maki |
| 8. | Uen Ap Sogui | Montong Baro Jirugui |
| 9. | Uen Ap Sogui | Montong An Maki |
| 10. | Orun Ap Sogui | Montong Baro Jirugui |
| 11. | Orun Ap Kubi | Are Maki |
| 12. | Orun Ap Kubi | Montong Baro Jirugui |
| 13. | Uen Ap Sogui | Olgul Maki |
| 14. | Ap Tchagui | |
| | Orun Ap Sogui | Montong Bande Jirugui |
| 15. | Orun Ap Sogui | Olgul Maki |
| 16. | Ap Tchagui | |
| | Uen Ap Sogui | Montong Bande Jirugui |
| 17. | Uen Ap Kubi | Are Maki |
| 18. | Orun Ap Kubi | Montong Bande Jirugui (Kihap) |
| | Guman: Narani Sogui Kibon Jumbi Sogui | |

E) KIOK-PÁ – QUEBRAMENTO 2 tábuas

F) KIORUGUI – LUTA

G) HO SHIN SUL – DEFESA PESSOAL

H) IRON – CONHECIMENTO

8º Gub: FAIXA AMARELA

Seu símbolo e TAE - representa o Rio, o qual significa força e gentileza.

A) GONKIOK SUL - TÉCNICAS DE ATAQUES

01 - APKUBI SOGUI OLGUL BANDE DOLLIO JIRUGUI – base longa e soco em gancho no rosto.

02 - APKUBI SOGUI OLGUL BARO TOLHO JIRUGUI – base longa e soco em gancho no rosto com a mão contrária da perna que está a frente.

03 - APKUBI SOGUI OLGUL BANDE SEO JIRUGUI – base longa e soco sem rotação.

04 - APKUBI SOGUI BARO SEO JIRUGUI – base longa e soco sem rotação com a mão contrária da perna que está a frente.

B) MAKI SUL - DEFESA

01 - APKUBI SOGUI RANSONAL MONTONG MAKI – base longa e defesa no meio com faca da mão de fora para dentro.

02 - APKUBI SOGUI RANSONAL OLGUL AN MAKI – base longa e defesa no rosto com faca da mão de fora para dentro (contrário da perna).

03 - APKUBI SOGUI RANSONAL MONTONG PAKAT MAKI – base longa e defesa no meio com faca da mão de dentro para fora.

04 - APKUBI SOGUI RANSONAL OLGUL PAKAT MAKI – base longa e defesa no rosto com faca da mão de dentro para fora.

05 - DUIT KUBI SOGUI RANSONAL MONTONG MAKI – base de luta e defesa no meio com faca da mão no meio de fora para dentro.

06 - DUIT KUBI SOGUI RANSONAL MONTONG PAKAT MAKI – base de luta defesa no meio com faca da mão de dentro para fora.

07 - DUIT KUBI SOGUI SONNAL ARE MAKI – base de luta e defesa dupla com as mãos abertas em baixo.

08 - DUIT KUBI SOGUI SONNAL MONTONG MAKI – base de luta e defesa dupla com as mãos abertas no meio.

C) BALKI SUL - TÉCNICAS DE CHUTE

01 - TUIO AP BAL AP TCHAGUI – salto e chute frontal com perna da frente.

02 - TUIO AP BAL DOLLIO TCHAGUI – salto e chute circular com perna da frente.

03 - TUIO AP BAL YOP TCHAGUI – salto e chute lateral com perna da frente.

04 - TUIO AP BAL HURIO TCHAGUI – salto e chute gancho com perna da frente.

05 - TUIO AP BAL NERIO TCHAGUI – salto e chute martelo com perna da frente.

06 - DUIT BAL NERIO TCHAGUI – chute martelo com a perna de trás.

07 – AP BAL JAZUMBAL AP TCHAGUI – salto para frente (mantendo a base Duit Kubi) e chute frontal.

08 - AP BAL JAZUMBAL DOLLIO TCHAGUI – salto para frente (mantendo a base Duit Kubi) e chute circular.

09 - AP BAL JAZUMBAL YOP TCHAGUI – salto para frente (mantendo a base Duit Kubi) e chute lateral com a “faca” do pé.

10 - AP BAL JAZUMBAL HURIO TCHAGUI – salto para frente (mantendo a base Duit Kubi) e chute gancho.

11 - AP BAL JAZUMBAL NERIO TCHAGUI – salto para frente (mantendo a base Duit Kubi) e chute martelo.

12 - BAN MONDOLIO YOP TCHAGUI – giro 180° (pé cai na frente) e chute lateral com a “faca” do pé.

13 - BAN MONDOLMIO HURIO TCHAGUI – giro 180° (pé cai na frente) e chute gancho.

14 - MONDOLIO YOP TCHAGUI – giro 360° (pé cai atrás) chute e chute lateral com a “faca” do pé..

15 - MONDOLIO HURIO TCHAGUI – giro 360° (pé cai atrás) e chute gancho.

16 – AP BAL DRO-GORUM DUITBAL AP TCHAGUI – perna da frente finta protegendo o corpo e perna de trás chuta frontal.

17 – AP BAL DRO-GORUM DUITBAL DOLLIO TCHAGUI – perna da frente finta protegendo o corpo e perna de trás chuta circular.

18 – AP BAL DRO-GORUM DUITBAL NERIO TCHAGUI – com perna da frente finta protegendo o corpo e perna de trás chuta martelo.

D) POONSAE – FORMA

TAEGUK I JANG POOMSAE – 18 movimentos.

Descrição dos Movimentos:

| # | Posição de pernas | Posição de braços |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 1. | Uen Ap Sogui | Are Maqui |
| 2. | Orun Ap Kubi | Montong Bande Jirugui |
| 3. | Orun Ap Sogui | Are Maqui |
| 4. | Uen Ap Kubi | Montong Bande Jirugui |
| 5. | Uen Ap Sogui | Montong An Maki |
| 6. | Orun Ap Sogui | Montong An Maki |
| 7. | Uen Ap Sogui | Are Maqui |
| 8. | Ap Tchagui | |
| | Orun Ap Kubi | Olgul Bande Jirugui |
| 9. | Orun Ap Sogui | Are Maqui |
| 10. | Ap Tchagui | |
| | Uen Ap Kubi | Olgul Bande Jirugui |
| 11. | Uen Ap Sogui | Olgul Maqui |
| 12. | Orun Ap Sogui | Olgul Maqui |
| 13. | Uen Ap Sogui | Montong An Maki |
| 14. | Orun Ap Sogui | Montong An Maki |
| 15. | Uen Ap Sogui | Are Maki |
| | Orun Ap Tchagui | |
| 16. | OrunAp Sogui | Montong Bande Jirugui |
| 17. | Orun Ap Tchagui | |

Uen Ap Sogui Montong Bande Jirugui

Orun Ap Tchagui

18.

Orun Ap Sogui Montong Bande Jirugui (Kihap)

Guman: Narani Sogui Kibon Jumbi Sogui

E) KIOK-PÁ – QUEBRAMENTO 2 tábuas

F) KIORUGUI – LUTA

G) HO SHIN SUL – DEFESA PESSOAL

H) IRON – CONHECIMENTO

7º Gub: FAIXA AMARELA PONTA VERDE

O seu símbolo e RI – representa o Fogo e significa Força e poder interior.

A) GONKIOK SUL - TÉCNICAS DE ATAQUES

01 - AP KUBI SOGUI PIONJUMOK OLGUL BANDE JIRUGUI - ataque no pescoço com a falange dos dedos.

02 - AP KUBI SOGUI PIONJUMOK OLGUL BARO JIRUGUI – ataque no pescoço com a falange dos dedos (braço oposto da perna).

B) MAKI SUL - DEFESA

01 – DUITKUBI SOGUI GODURÔ ARE MAKI – defesa dupla para baixo e a mão que está atrás apoia no cotovelo do braço que está a frente.

02 - DUITKUBI SOGUI AN PALMOK GODURÔ ARE MAKI – defesa dupla para baixo e a mão que está atrás apoia no cotovelo do braço que está a frente e o braço da frente defende com a parte interna.

03 - DUITKUBI SOGUI MONTONG GODURÔ MAKI – defesa dupla no meio e a mão que está atrás apoia no cotovelo do braço que está a frente.

04 - DUITKUBI SOGUI AN PALMOK MONTONG GODURÔ MAKI – defesa dupla no meio e a mão que está atrás apoia no cotovelo do braço que está a frente e o braço da frente defende com a parte interna.

05 – DUITKUBI SOGUI KUNGANG MONTONG MAKI - defesa dupla no meio e em cima, o braço da frente defende com parte interna do antebraço de dentro para fora e o outro defende de fora para dentro no meio.

06 - DUITKUBI SOGUI PAKAT PALMOK KUMGANG MONTONG MAKI: defesa dupla no meio e em cima, a mão da frente defende com parte interna do antebraço de dentro para fora e o outro defende de dentro para fora no meio.

07 - DUITKUBI SONNAL KUNGANG MONTONG MAKI- defesa dupla no meio e em cima, o braço da frente defende com parte interna do antebraço de dentro para fora e o outro defende de fora para dentro no meio, as mãos abertas.

C) BALKI SUL - TÉCNICAS DE CHUTE

1 – BAL BAKUGUI AP BAL AP TCHAGUI - troca pena e chuta com a perna da frente chute frontal.

02 - BAL BAKUGUI AP BAL DOLLIO TCHAGUI – troca pena e chuta com a pena da frente chute circular.

03 - BAL BAKUGUI AP BAL YOP TCHAGUI – troca pena e chuta com a pena da frente chute lateral com a “faca” do pé.

04 - BAL BAKUGUI AP BAL BANDAL TCHAGUI – troca pena e chuta com a pena da frente chute semicircular.

05 - BAL BAKUGUI AP BAL HURIO TCHAGUI - troca pena e chuta com a pena da frente chute gancho.

06 - BAL BAKUGUI AP BAL NERIO TCHAGUI - troca pena e chuta com a pena da frente chute martelo.

07 - BAL BAKUGUI DUIT BAL AP TCHAGUI - troca pena e chuta com a pena da frente chute frontal.

08 - BAL BAKUGUI DUIT BAL TOLHO TCHAGUI – troca pena e chuta com a pena da frente chute circular.

09 - BAL BAKUGUI DUIT BAL YOP TCHAGUI – troca pena e chuta com a pena da frente chute lateral com a “faca” do pé.

10 - BAL BAKUGUI DUIT BAL BANDAL TCHAGUI - troca pena e chuta com a pena da frente chute semicircular.

11 - BAL BAKUGUI DUIT BAL HURIO TCHAGUI - troca pena e chuta com a pena da frente chute gancho.

12 - BAL BAKUGUI DUIT BAL NERIO TCHAGUI - troca pena e chuta com a pena da frente chute martelo.

13 - BAL BAKUGUI AP BAL JAZUMBAL AP TCHAGUI - troca perna e salto para frente (mantendo a base Duit Kubi) e chute frontal.

14 - BAL BAKUGUI AP BAL JAZUMBAL DOLLIO TCHAGUI - troca perna e salto para frente (mantendo a base Duit Kubi) e chute circular.

15 - BAL BAKUGUI AP BAL JAZUMBAL YOP TCHAGUI – troca perna e salto para frente (mantendo a base Duit Kubi) e chute lateral com a “faca” do pé.

16 - BAL BAKUGUI AP BAL JAZUMBAL BANDAL TCHAGUI – troca perna e salto para frente (mantendo a base Duit Kubi) e chute semicircular.

17 - BAL BAKUGUI AP BAL JAZUMBAL NERIO TCHAGUI - troca perna e salto para frente (mantendo a base Duit Kubi) e chute martelo.

18 - BAL BAKUGUI TUIO MONDOLLIO YOP TCHAGUI - troca perna giro 360° (pé que chuta cai atrás) e chute lateral com a “faca” do pé.

19 - BAL BAKUGUI TUIO MONDOLLIO HURIO TCHAGUI – troca perna giro 360° (pé que chuta cai atrás) e chute gancho.

D) POONSAE – FORMA -TAEGUK SAN JANG POOMSAE – 20 movimentos.

Descrição dos Movimentos:

| # | Posição de pernas | Posição de braços |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| 1. | Uen Ap Sogui | Are Maki |
| 2. | Orun Ap Tchagui | |
| | Orun Ap Kubi | Montong Dubon Jirugui |
| 3. | Orun Ap Sogui | Are MaKi |
| 4. | Uen Ap Tchagui | |
| | Uen Ap Kubi | Montong Dubon Jirugui |
| 5. | Uen Ap Sogui | Baro Sonnal Mok Tchigui |
| 6. | Orun Ap Sogui | Baro Sonnal Mok Tchigui |
| 7. | Uen Duit Kubi | Hanssonal Montong Maki |
| 8. | Uen Ap Kubi | Montong Baro Tchirugui |
| 9. | Uen Tuit Kubi | Hanssonal Montong Maki |
| 10. | Uen Ap Kubi | Montong Baro Tchirugui |
| 11. | Uen Ap Sogui | Montong An Maki |
| 12. | Orun Ap Sogui | Montong An Maki |
| 13. | Uen Ap Sogui | Are Maki |
| 14. | Orun Ap Tchagui | |
| | Orun Ap Kubi | Montong Dubon Tchirugui |
| 15. | Orun Ap Sogui | Are Maqui |

16. Uen Ap Tchagui

| | |
|-------------|-------------------------|
| Uen Ap Kubi | Montong Dubon Tchirugui |
| | Are Maki |

17. Uen Ap Sogui

| |
|------------------------|
| Montong Baro Tchirugui |
| Are Maqui |

18. Orun Ap Sogui

| |
|------------------------|
| Montong Baro Tchirugui |
|------------------------|

19. Uen Ap Tchagui

| | |
|--------------|------------------------|
| | Are Maki |
| Uen Ap Sogui | Montong Baro Tchirugui |

20. Orun Ap Tchagui

| | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| | Are Maki |
| Orun Ap Sogui | Montong Baro Tchirugui (Kiap) |
| Guman: Narani Sogui Kibon Jumbi Sogui | |

E) **KIOK-PÁ – QUEBRAMENTO** 3 tábuas

F) **KIORUGUI – LUTA**

G) **HO SHIN SUL – DEFESA PESSOAL**

H) **IRON – CONHECIMENTO**

DICIONÁRIO DE TAEKWONDO COREANO

ORDENS DE COMANDO

Kuryong = Comando
Tchariot = Sentido
Son-So = Juramento
Murub Kuro = Ajoelhar-se
Irossôt = Levantar-se
Tio gá = Correr
Kalhyo = Separar
AnDja = Sentar
Ki Rab ou Kihap = Grito
Ke-Sh i= Contar até 10
Retchio = Debandar, abrir
Shijak= Começar
Shiô = Descansar
Bal Bakugui = Trocar de Perna
Jua-u-Hyang-u = Ficar frente a frente
Kuman = Parar
Tirô Tora ou Diro Dora = Meia volta
Jumbi = Preparar
Parô ou Baro = voltar - parar
Kesok = continuar
Jejari = ficar no mesmo lugar

FAIXA

Ti = Faixa
Si Sha T i = Exame de Faixa

INSA (CUMPRIMENTO)

Kiugné = Saudação
Kuki e Derraio Kiugné = Saudação as Bandeiras
Do-Djan Kiunhe = Saudação a Sala de Aula
Kwan Ja Nim Kiugné = Saudação ao Grão Mestre
Sa Bo Nim Kiugné = Saudação ao Mestre
Kio Sa Nim Kiugné = Saudação ao Instrutor
Jo Kio Nim Kiugné = Saudação ao Assistente
Anhiôn Rasseio = Tudo bem
Gansa Ram = Nida Obrigado

Nê ou Ié = Sim

BANG HYANG (DIREÇÕES) E NOPI (ALTURA)

Orun = Lado Direito
Uen = Lado Esquerdo
Saju = 4 direções
Olgul = Rosto
Monton = Tronco
Arê = Baixo
Yop = Lado
Dui = Atrás
Ap = Frente
Pakat = Fora
An = Dentro
Pitrô ou Pituro = Diagonal p/ Fora
Aproka = Deslocar-se p/ frente

Tiroka = Deslocar-se p/ trás
 Uroka = Deslocar-se para a direita
 Tcharoka = Deslocar-se para a esquerda
KYONG-KI (COMPETIÇÃO) - SHIHAP
 Kyong Ki Jang = Área de Competição
 Thong = Azul
 Hong = Vermelho
 Tche Gub = Categoria
 Ke Tchue = Pesagem
 Tchu Tchom = Sorteio
 Kyong Ki Shi Gan = Duração de Combate
 Tue Jang = Retirada do Local
 Seung Já = Vencedor
 Son On = Declaração
 Duktchon = Ponto Ganho
 Kamtchon = Ponto Perdido
 Kyongo = Advertência J
 onkwang Fan = Painel eletrônico
 Sil Kyok = Desclassificação
 Fo Gui = Desistência
 Fan Jong = Decisão
 Palmok Bohode = Protetor de braço
 Jungani Bohode = Protetor de canela
KYORUGUI (COMBATE)
 Mathuo Kyorugui = Luta combinada
 Sebon Kyorugui = Luta combinada de três passos J
 aiu Kyorugui = Luta livre-combate
 Shihap Kyorugui = Luta de competição
 Hogu Kyorugui = Luta com protetor de tórax Ran Bon (il Bo)
 Kyorugui = Luta combinada de um passo
 Step Kyorugui = Luta com Step
 Iaksok Kyorugui = Luta combinada simulada-sombra
 Hoshin Kyorugui = Luta de defesa pessoal
 Il De Kyorugui = Luta de dois contra um
 Andja Kyorugui = Luta sentada
CONTAGEM
 Hanná = Um
 Tull = Dois
 Sêt = Três
 Nêt = Quatro
 Dasôt = Cinco
 Iosôt = Seis
 Ilgôb = Sete
 Iodoll = Oito
 Ahop = Nove
 Iol = Dez
 Su-mull = Vinte
 Sol-hun = Trinta
 Ma-hun = Quarenta
 Shi-hun = Cinquenta
 Ye-sun = Sessenta

Il-hun = Setenta
Yo-dun = Oitenta
A-hun = Noventa
Beck = Cem
Tchon = Mil

SOGUI (BASE DA PERNA)

Pyoni Sogui = Base à vontade
Tchariôt Sogui = Base de sentido
Moa Sogui = Base com os pés fechados (unidos) e pernas estendidas. Peso do corpo distribuído igualmente.
Naran-hi Sogui = Base com os pés abertos na largura do ombro e pernas estendidas: abertura lateral do pé esquerdo (distância de um pé). Peso do corpo distribuído igualmente.
Jutchum Sogui = Base sentado (agachado) com abertura lateral da distância de dois pés, pernas flexionadas e distribuição igual do peso. Pés paralelos.
Orun Sogui = Base pelo lado direito
Uen Sogui = Base pelo lado esquerdo
Ap Sogui = Base frontal (passo normal) com as pernas estendidas, abertura como se estivesse caminhando (um passo para a frente). Distribuição do peso igualmente.
Ap kubi = Base de passo penetrado com abertura frontal de um passo e meio e a distância entre os pés o mesmo da largura dos ombros. Perna da frente flexionada e perna de trás estendida.
Duit kubi = Base com os pés posicionados em "L". Joelhos flexionados, e a distância entre os calcanhares igual a um passo. Distribuição do peso com 60-70% na perna de trás e 30-40% na perna da frente.
Boom Sogui = Base de "Leopardo", com abertura frontal de um passo, e a perna da frente com o calcanhar levantado (ficando na ponta do pé). Distribuição do peso com 10% na perna da frente e 90% na perna de trás.
Natchuo Sogui = Base mais agachado do que o Jutchum Sogui
Kyot Dari Sogui = Base encostada entre dois pés
Duit Koa Sogui = Base com os pés cruzados por trás
Ap Koa Sogui = Base com os pés cruzados pela frente
Hakdari Sogui = Base c/ um pé no chão e outra perna próxima a lateral do joelho
Ogum Sogui = Base c/ um pé no chão e outra perna na região poplíteia (região posterior do joelho) do joelho

KIBON DONJAK (APLICAÇÃO MOVIMENTOS)

Jirugui = Soco
Tchigui = Bater
Jirgui = Perfurar
Rulki = Arranhar
Makki = Defesa
Rurigui = Arrancar
Pegui = Retirar
Tchagui = Chute
Oligui = Levantar
Milgui = Empurrar
Pyogui = Abrir

SON (MÃO)

Sonnal = Lateral da mão aberta
Sonnal Dung = Região abdutor do polegar da mão aberta
Son Dung = Dorso da mão

Pyon Sonkut = Pontas do dedo da mão aberta
 Kauwi Sonkut = Ponta dos dedos em forma de tesoura (dedo indicador e médio)
 Ran Sonkut = Ponta do dedo indicador
 Mo Dum Sonkut = Duas pontas do dedo, juntas dos dedos indicador e médio
 Batang Son = Base da palma da mão
 Kom Son = Mão em forma de "pata de urso"
 Agui Son = Região abdutor dos dedos polegar e indicador
 Son Mok = Pulso
JIRUGUI (SOCO)
 Bandê Jirugui = Soco direto (mesma mão da perna da frente)
 Barô Jirugui = Soco indireto (mão contrária da perna da frente)
 Ap Jirugui = Soco para frente
 Olgul Jirugui = Soco no rosto
 Montong Jirugui = Soco no tronco
 Arê Jirugui = Soco para baixo
 Nerio Jirugui = Soco descendo
 Yop Jirugui = Soco para o lado
 Seo Jirugui = Soco com o dorso do punho virado para o lado
 Jetchio Jirugui = Soco com a mão virada
 Tchigui Jirugui = Soco batendo
 Dolio Jirugui = Soco curvado para a lateral (circular)
 Dui Jirugui = Soco para trás
 Pyojok Jirugui = Soco no alvo
 Dangkyo Tok Jirugui = Puxar e soco no queixo
JUMOK(PUNHO FECHADO)
 Pyon Jumok = Punho aberto
 Bam Jumok = Punho com os dedos dobrados
 Jip-Ke Jumok = Punho com os dedos do polegar e indicador
 Me Jumok = Punho lateral - lado do mínimo
 Dung Jumok = Punho com as costas da mão
TCHIGUI (BATER)
 Mok Tchigui = Bater no pescoço
 Pakat Tchigui = Bater para fora
 Ap Tchigui = Bater para frente
 Tok Tchigui = Bater no queixo
 Yop Tchigui = Bater para o lado
 Pyojok Tchigui = Bater contra o alvo
 Montong Tchigui = Bater no peito
 Dui Tchigui = Bater para trás
 Nerio Tchigui = Bater descendo
 An Tchigui = Bater para dentro
 Olio Tchigui = Bater levantando
 Dolio Tchigui = Bater virado
JIRGUI (PERFURAR)
 Seo Jirgui = Perfurar com a mão na lateral
 O-Fô Jirgui = Perfurar com as costas da mão para cima
 Jetchio Jirgui = Perfurar com a palma da mão para cima
 Sonkut Jirgui = Perfurar com a ponta da mão
PAL (BRAÇO)
 Palkup = Cotovelo
 Palmok = Região do Pulso

Pakat Palmok = Face medial do antebraço
An Palmok = Face lateral do antebraço
Dung Palmok = Face posterior do antebraço
Mit Palmok = Face anterior do antebraço

MAKI (DEFESA)

Arê Makki = Defesa embaixo
Montong Makki = Defesa no tronco
Olgul Makki = Defesa no rosto
Retchio Makki = Defesa abrindo o antebraço
Yop Makki = Defesa na lateral
Otkoro Makki = Defesa com os braços cruzados
Godurô Makki = Defesa com o outro braço apoiado
Pakat Makki = Defesa para fora
An Makki = Defesa para dentro
Nulô Maki = Defesa pressionando
Pitrô Makki = Defesa torcendo
Tchukio Makki = Defesa levantando

DARI (PERNA)

Murup = Joelho

Jungani = Canela

BAL (PÉ)

Ap Tchuk = Parte da frente do pé
Duichuk = Parte de trás da sola do pé
Balkut = Ponta dos dedos dos pés
Bal Nal = Borda do pé (faca do pé)
Bal Bakat = Planta do pé
Bal Dung = Dorso do pé
Duikuntchi = Calcanhar

TCHAGUI(CHUTE)

Aptcha Oligui = Levantando a perna para frente
Tigô Tchagui = Chute enfiando
Nerio Tchagui = Chute descendo
Ap Tchagui = Chute frontal
Dolio Tchagui = Chute virando lateral
Yop Tchagui = Chute com a faca do pé
Pitrô Tchagui = Chute diagonal para fora
Bandê Tchagui = Chute para dentro (Ap Dollyo Tchagui)
Mirô Tchagui = Chute empurrando
Duit Tchagui = Chute para trás (Coice)
Hurio Tchagui = Chute arrancando
Mondolio Tchagui = Chute giratório (Bandê dolio Tchagui)
Go-Dup Tchagui = Chute em seguida
Mo-Dum Bal Tchagui = Chute com os pés juntos
Dangsan Tchagui = Chute duplo com salto
Ilja Tchagui = Chute em uma linha reta
Pot-Ô Tchagui = Chute esticado frontal
Nakó Tchagui = Chute pescada
Pakat Tchagui = Chute circular para fora
An Tchagui = Chute circular para dentro
Jap-Go Tchagui = Chute segurando
Gulô Tchagui = Chute escorregando

Tuio Tchagui = Chute com salto
Kauwi Tchagui = Chute com formato de tesoura
Sok-Ó Tchagui = Chute misturado
Iô Tchagui = Chute repetido
Tuksu Tchagui = Chute específico
Da Bang Hyang Tchagui = Chute com mais de duas repetições

FAIXA PRETAS

Jo Kio Nim = Ajudante
Kio Sa Nim: Professor
Sa Bo Nim = Mestre
Kwan Ja Nim = Grão - Mestre

OUTRAS PALAVRAS:

Dojang - academia
Dobok - uniforme
Son Ki Sul – técnicas mão
Maki Sul – técnicas de defesa
Gonkiok Sul – técnicas de ataque
Kiorugui - luta
Kyok Pa - quebramento