



FESPT • FEDERAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO DE TAEKWONDO

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo

Sede Administrativa: Rua das Roseiras, 140, Fragata, Marília, SP, CEP: 17519-200

Tel.: (14) 3316-8980 • Fax: (14) 3316-8970 • E-mail: secretaria@fespt.com.br • Site: www.fespt.com.br

Exame de graduação de nível: POOM•DAN Informações

Programa mínimo exigido para os exames de graduação POOM•DAN

Graduação para candidatos de até 15 anos de idade são chamados POOM, a partir dos 15 anos de idade chama-se DAN.

Uniforme (Dobok):



Poom Dobok (até 15 anos de idade)

1. Emblema da FESPT
2. Emblema e/ou nome da academia
3. Escrita: Taekwondo (pode ser em coreano)



Dan Dobok (acima dos 15 anos de idade)

1. Emblema da FESPT
2. Emblema e/ou nome da academia
3. Escrita: Taekwondo (pode ser em coreano)

Poomsae:

- Taegeuk 1 a 8 Jang
- Koryo
- Geumgang
- Taebaek
- Pyeongwon
- Shipjin
- Jitae
- Cheongwon
- Hansu
- Ilyeo

Siga a @FESPT nas redes sociais





FESPT • FEDERAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO DE TAEKWONDO

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo

Sede Administrativa: Rua das Roseiras, 140, Fragata, Marília, SP, CEP: 17519-200

Tel.: (14) 3316-8980 • Fax: (14) 3316-8970 • E-mail: secretaria@fespt.com.br • Site: www.fespt.com.br

Kyorugi:

- Gyongi Kyorugi (Esportivo)
- Jaiu Kyorugi (Arte Marcial, combate livre)
- Matchuo Kyorugi (Combinado)
- PyoJeok Kyorugi (Vários adversários)

Kyokpa:

- Noppi Twio Kyokpa, salto em altura
- Twio Nomo Kyokpa, salto obstáculos
- Morli Twio Kyokpa, salto em distância
- Wee Lhok Kyokpa, força
- Yoro Pyojok Kyokpa, múltiplos alvos
- Sero Dorah Kyokpa, giro na vertical ("mortal")
- Cham Jak Kyokpa, criativo (livre)

Prova escrita:

- Obrigatório para candidatos para o 4º e 5º Dan

Apresentação de Tese:

- Obrigatório para candidatos para o 6º, 7º, 8º e 9º Dan

Entrevista:

- Obrigatório para candidatos para o 8º e 9º Dan

Tabela de carência entre as graduações:

Divisão Poom Dan	Tempo Mínimo para requerer a promoção	Limite de idade para promoção	
		Início pelo DAN	Início pelo POOM
1 Poom	Não há	Não há	Menos de 15 anos
1 Poom → 2 Poom	1 Ano	Não há	Menos de 15 anos
2 Poom → 3 Poom	2 Anos	Não há	Menos de 15 anos
3 Poom → 4 Poom	3 Anos	Não há	Menos de 18 anos
1 Dan	Não há	15 anos e acima	Não há
1 Dan → 2 Dan	1 Ano	16 anos e acima	15 anos e acima
2 Dan → 3 Dan	2 Anos	18 anos e acima	15 anos e acima
3 Dan → 4 Dan	3 Anos	21 anos e acima	18 anos e acima
4 Dan → 5 Dan	4 Anos	25 anos e acima	22 anos e acima
5 Dan → 6 Dan	5 Anos	30 anos e acima	30 anos e acima
6 Dan → 7 Dan	6 Anos	36 anos e acima	36 anos e acima
7 Dan → 8 Dan	7 Anos	44 anos e acima	44 anos e acima
8 Dan → 9 Dan	8 Anos	53 anos e acima	53 anos e acima

• A Graduação 1, 2 e 3 Poom dos praticantes de até 15 anos de idade tem o mesmo valor da graduação Dan.

• Iniciados pela graduação Poom tem privilégios de redução do tempo limite de graduação até o 5º Dan.

• Todos os candidatos deverão respeitar o tempo mínimo de carência para cada grau.

Siga a @FESPT nas redes sociais





FESPT • FEDERAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO DE TAEKWONDO
Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo

Sede Administrativa: Rua das Roseiras, 140, Fragata, Marília, SP, CEP: 17519-200

Tel.: (14) 3316-8980 • Fax: (14) 3316-8970 • E-mail: secretaria@fespt.com.br • Site: www.fespt.com.br

Programa mínimo exigido:

	PRÁTICO					TEÓRICO		Entrevista
	POOMSAE		Movi- mentos básicos	Kyorugi	Kyokpa	Prova Escrita	Tese	
	Estabelecidos	Obrigatório						
1º Poom	Taegeuk 1 a 8 Jang		✓	✓	✗	✗	✗	✗
1º Dan	Taegeuk 1 a 7 Jang	Taegeuk 8 Jang	✓	✓	✗	✗	✗	✗
2º Poom/Dan	Taegeuk 1 a 8 Jang	Koryo	✓	✓	✗	✗	✗	✗
3º Poom/Dan	Taegeuk 1 a 8 Jang e Koryo	Geumgang	✓	✓	✗	✗	✗	✗
4º Poom	Taegeuk 1 a 8 Jang, Koryo e Geumgang	Taebaek	✓	✓	✗	✗	✗	✗
4º Dan	Taegeuk 1 a 8 Jang, Koryo e Geumgang	Taebaek	✓	✓	✓	✓	✗	✗
5º Dan	Taegeuk 1 a 8 Jang, Koryo, Geumgang e Taebaek	Pyeongwon	✓	✓	✓	✓	✗	✗
6º Dan	Taebaek, Pyeongwon e Shipjin	Jitae	✓	✓	✓	✗	✓	✗
7º Dan	Pyeongwon, Shipjin e Jitae	Cheongwon	✓	✓	✓	✗	✓	✗
8º Dan	Shipjin, Jitae e Cheongwon	Hansu	✗	✗	✗	✗	✓	✓
9º Dan	Jitae, Cheongwon e Hansu	Ilyeo	✗	✗	✗	✗	✓	✓

Material do Curso Estadual para Instrutores, Mestres e Examinadores (CEIME) da FESPT

- Publicado em novembro de 2013
- 1º Revisão em novembro de 2014
- 2º Revisão em novembro de 2017
- 3º Revisão em novembro de 2019

Siga a @FESPT nas redes sociais

