



**FESPT • FEDERAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO DE TAEKWONDO**  
Sede Administrativa: Rua das Roseiras, 140, Fragata, Marília, SP, CEP: 17519-200  
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
- Sipjin
- Jitae
- Chonkwon
- Hansu
- Ilyeo



## FESPT • FEDERAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO DE TAEKWONDO

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

E-mail: secretaria@fespt.com.br • Site: www.fespt.com.br

### Gyeorugi:

- Gyongi Gyeorugi (Combate esportivo com regras)
- Jaiu Gyeorugi (Combate livre sem regras)
- Matchuo Gyeorugi (Combate combinado)
- Pyojeok Gyeorugi (Vários alvos, exemplo: raquetes)

### Gyeokpa:

- Chang Jak Gyeokpa, criativo
- Nopi Ttwieo Gyeokpa, salto em altura
- Ttwieo Neomeo Gyeokpa, salto obstáculos
- Meolli Ttwieo Gyeokpa, salto em distância
- Wee Lhok Gyeokpa, força
- Yoro Pyojeok Gyeokpa, múltiplos alvos
- Garo Dorah Gyeokpa, giro na horizontal
- Sero Dorah Gyeokpa, giro na vertical ("mortal")
- Cham Jak Gyeokpa, 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.



**Programa mínimo exigido:**

	PRÁTICO					TEÓRICO		Entrevista
	POOMSAE		Movi- mentos básicos	Gyeorugi	Gyeokpa	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 Sipjin	Jitae	✓	✓	✓	✗	✓	✗
7º Dan	Pyeongwon, Sipjin e Jitae	Chonkwon	✓	✓	✓	✗	✓	✗
8º Dan	Sipjin, Jitae e Chonkwon	Hansu	✗	✗	✗	✗	✓	✓
9º Dan	Jitae, Chonkwon 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
- 4º Revisão em novembro de 2019