

FAIXA AZUL (4º Gub) – Céu (Liberdade)

1. **POOMSE - TEGUK OH-JANG** - Simboliza "Son" (vento)
 - a) Poomse extra (pode ser qualquer Poomse anterior a sua faixa).
2. **TCHAGUI** (Chutes) – **Bal Tchagui Jumbi** – Apurô - (Recua a perna direita para trás e levanta as mãos na altura do tronco - Chutes com a mesma perna);
 - a) **Ap tchagô, Iop tchagui;** Ap tchagui e Iop tchagui com a mesma perna.
 - b) **Tigô tchagô, Iop tchagui;** Tigô tchagui e Iop tchagui com a mesma perna.
 - c) **Dolio tchagô, Rurio tchagui;** Dolio tchagui e Rurio tchagui com a mesma perna.
 - d) **Rurio tchagô, Dolio tchagui;** Rurio tchagui e dolio tchagui com a mesma perna.
 - e) **Olgul narê tchagô, Mondolio Furio tchagui;** Narê Orgul tchagui e Mondolio furio tchagui c/ a perna de trás.
 - f) **Sebon Narê tchagô, Dolgue tchagui;** Sebon Narê tchagui e Dolgue tchagui com a mesma perna.
3. **KIBON DONGJAC** (Movimentos Básicos) – **Sogui** (Base Orun e uen sogui, Duit-côa sogui e Ap-kubi).
 - a) **Orun sogui Méjumok Nerio Tchigui;** Bater com a parte de baixo do punho de cima para baixo.
 - b) **Duit-côa sogui Dung Jumoc Ap Tchigui;** Bater com dorso de punho na altura do lábio superior.
 - c) **Ap kubi Palkup Dolio Tchigui;** Bater com o cotovelo de fora para dentro na altura do queixo.
 - d) **Ap kubi Palkup Pyojok Tchigui;** Bater com o cotovelo na palma da mão.
 - e) **Ap Tchagô, Ap kubi Dung Jumoc Ap Tchigo, montong An maqui;** Ap tchagui, Ap-kubi, bate com o "dorso do punho" na altura da boca e defende momtong an-maqui.
4. **MATCHO KYORUGUI** – (Luta combinada; Dubon kyorugui).
Oito Sequencias de dois passos (Infantil: do 1º ao 4º);
5. **JAIU KYORUGUI** - (Combate com ou sem protetores).
Luta de aproximadamente 2 minutos;
6. **YUYON SUNG** – (Flexibilidade)
Em pé, sentado e ponte.
7. **KYOK-PA** – (Técnica de quebramento):
 - a) Ap tchagui
 - b) Iop tchagui
8. **IRON** (Teoria - Conhecimentos). Para menores de 14 anos: Regras da casa e boletim escolar.

REGRA DE COMPETIÇÃO	
Quais são os pontos ganhos:	(Duk jom – 1 a 3 pontos positivos);
Quais são as meias faltas:	(Kyong go, Advertência- equivale a meio ponto);
Quais são as faltas inteiras:	(Gam jom – um ponto para seu adversário);
Tipos de vitória:	(Pan Jung):
Divisão de categoria nas competições:	(Tche gub)
Partes proibidas ao ataque:	(abaixo da linha da cintura, nuca, soco no rosto).
DEVERES DO ATLETA.	
Quais as competições e cursos existem na FETESP?	Acesse: www.fetesp.com.br ;