

# EGZAMIN NA STOPNIE UCZNIOWSKIE W TAEKWONDO

Rozpoczynamy zapisy na egzamin na stopnie uczniowskie w taekwondo CUP. Egzamin odbędzie się w dniu **7.06.2024 (piątek)** oraz **8.06.2024 (sobota)** w **Ośrodku Sportowym Szttygarka, ul. Górnicza 1 w Dąbrowie Górniczej**. Będzie przeprowadzony jeden centralny egzamin z podziałem na grupy. W dniu **7.06.2024 (piątek)** egzamin będzie przeprowadzany od godziny **16:30** do godzin wieczornych z podziałem na grupy ze względu na wiek oraz na egzaminowany stopień CUP. W piątek rozpoczynamy egzamin od najmłodszych uczestników. W dniu **8.06.2024 (sobota)** egzamin będzie przeprowadzony od rana do godzin południowych. Dokładny podział grup na dni i godziny zostanie podany po zamknięciu list z zapisami na egzamin. Prawdopodobnie będzie zbliżony podział grup jak miało to miejsce podczas ostatniego egzaminu, który odbył się w grudniu 2023 r.

## KOSZT EGZAMINU

Koszt egzaminu wynosi **120 zł** za każdy stopień (uczestnik po zdanym egzaminie otrzymuje pas lub jeśli zdawało na pas z belką to otrzymuje belkę. Ponadto każdy uczestnik otrzymuje certyfikat potwierdzający promocję na kolejny stopień szkoleniowy).

## TERMIN ZAPISÓW i OPŁAT

Zapisów oraz opłat za egzamin należy dokonywać do dnia **30.05.2024 (czwartek)**. Zapisów należy dokonywać przez stronę <https://rejestracja-ksmistrzal.pl>

ZESKANUJ TELEFONEM  
KOD QR

**Uwaga.** Bardzo prosimy aby wpisywać poprawne dane. Prosimy aby nie zmiękczać imion itp. tylko wpisywać poprawną formę. Klub nie będzie szukał poprawnej formy dla poszczególnych imion np. dla „Bartuś” bo może być też Bartek, Bartosz, Bartłomiej

danych np. egzaminowany stopień CUP lub literówki w danych uczestnika egzaminu itp. **opłata za egzamin wynosi 170 zł.** Klub za wysłanie po terminie kolejnych list egzaminacyjnych lub poprawek obciążany jest dodatkową opłatą, które są związane z pojedynczym drukiem, kosztami wysyłki itp.

**Klub nie będzie zapisywał uczestników na egzamin, którzy dokonali zgłoszenia bez dokonania opłaty w wyznaczonym terminie ponieważ do dnia 30.05.2024 (czwartek) jest zobowiązany przesłać listy uczestników. Aby móc przystąpić do egzaminu należy mieć uregulowane wszystkie opłaty za zajęcia za poszczególne miesiące z czerwcem włącznie.**

### **STRÓJ I SPRZĘT**

Obowiązującym strojem podczas egzaminu jest **koszulka klubowa** (dla wszystkich uczestników) oraz **spodenki do kickboxingu** (dotyczy wszystkich osób). Uczestnicy przychodzący na egzamin w innych koszulkach niż klubowa oraz spodenki inne niż do kickboxingu nie będą dopuszczane do egzaminu. Spodnie długie, dresowe, spodenki piłkarskie, rekreacyjne, kąpielowe, szorty oraz koszulki w kwiatki, kropki, z kaczorem Donaldem, z cekinami itp. itd. nie są strojem do kickboxingu. Zakazane jest również wkładanie getrów, leginsów itp. pod spodenki. Dlatego sugerujemy aby dwa razy sprawdzić przed egzaminem czy posiada się obowiązujący strój ponieważ klub nie będzie robił wyjątków.

Na egzamin należy także zabrać sprzęt do treningu:

1. **Młodzik - 4-6 lat** (roczniki 2018, 2019, 2020) - nie dotyczy + dzienniczek
2. **Młodzik - 7-9 lat** (roczniki 2017, 2016, 2015) - rękawice oraz ochraniacz na zęby + dzienniczek
3. **Kadet - 10-12 lat** (roczniki 2014, 2013, 2012) - rękawice, bandaże na dłonie, ochraniacz na zęby, ochraniacz krocza chłopcy, ochraniacze piszczel-stopą + dzienniczek
4. **Junior młodszy - 13-15 lat** (roczniki 2011, 2010, 2009) - rękawice, bandaże na dłonie, ochraniacz na zęby, ochraniacz krocza chłopcy, ochraniacze piszczel-stopą + dzienniczek (osoby posiadające)
5. **Junior i Senior - 16 i więcej** (roczniki 2008 i starsi) - rękawice, bandaże na dłonie, ochraniacz na zęby, ochraniacz krocza chłopcy, ochraniacze piszczel-stopą.

Wszystkich zdających obowiązuje posiadanie pasa egzaminie. Dotyczy tylko osób, które zdawały egzaminy w poprzednich edycjach.

Sprzęt będzie sprawdzany przed rozpoczęciem egzaminu. W przypadku braku którejkolwiek z wymaganych rzeczy taka osoba nie będzie dopuszczona do egzaminu. Ochraniacz na zęby powinien być prawidłowo uformowany. Dobrze uformowany ochraniacz nie osuwa się nawet przy otwartych ustach.

**Dodatkowo wszystkie zdające osoby muszą mieć ze sobą na egzamin dzienniczki. W trakcie egzaminu będą uzupełniane punkty i naklejki w dzienniczkach. Dzienniczki nie będą uzupełniane w innym terminie!**

### **GODZINA EGZAMINU**

Egzamin rozpoczynamy od najmłodszych roczników do najstarszych. Godziny egzaminu zostaną podane po zakończeniu zapisów na egzamin tj. **po 30.05.2024 (czwartek)**. Grupy wiekowe zostaną podzielone na podgrupy ze względu na egzaminowany stopień CUP. Wejście na ośrodek będzie tylko możliwe po wyczytaniu z listy uczestników. **Osoby oczekujące na egzamin powinny znajdować się na portierni i czekać na pojawienie się trenera, który będzie wyczytywał z listy. Prosimy aby nie wchodzić samodzielnie do szatni.**

### **PODZIAŁ GRUP**

Uczestnicy zostaną podzieleni na grupy wiekowe wśród, których zostaną utworzone podgrupy ze względu na egzaminowany stopień CUP. Ilość podgrup jest uzależniona od ilości zdających osób.

1. Młodzik: 4-6 lat (roczniki 2018, 2019, 2020)
2. Młodzik: 7-9 lat (roczniki 2015, 2016, 2017)
3. Kadet: 10-12 lat (roczniki 2012, 2013, 2014)
4. Junior młodszy: 13-15 lat (roczniki 2009, 2010, 2011)
5. Junior i Senior: 16 i więcej (roczniki 2010 i starsi)

**Przykład:** Grupa Młodzik (7-9 lat) może być podzielona na osobne podgrupy, które będą zdawały egzamin w innych godzinach:

- Młodzik - 7-9 lat (roczniki 2015, 2016, 2017) – zdający od 10 cup do 9.3 cup
- Młodzik - 7-9 lat (roczniki 2015, 2016, 2017) – zdający od 8 cup do 7.3 cup
- Młodzik - 7-9 lat (roczniki 2015, 2016, 2017) – zdający od 6 cup do 5.3 cup

Nie ma możliwości aby zdawać egzamin z inną grupą. Każda grupa będzie posiadała inne wymagania egzaminacyjne, które są uzależnione od wieku oraz stopnia, na który będzie się zdawało. Dlatego prosimy aby nawet nie próbować wywierać nacisków na klub i nie próbować „przemycać” uczestnika na inną grupę. Klub nie będzie robił wyjątków ze względu na chęć dbania o rzetelność i jakość przeprowadzanych egzaminów. Uczestnik, który w ostatniej chwili z przyczyn nagłych i losowych nie będzie mógł podejść do egzaminu w wyznaczonym terminie ze swoją grupą będzie musiał podejść do egzaminu w kolejnej sesji egzaminacyjnej. W takiej sytuacji opłata nie przepada natomiast certyfikat będzie posiadał datę wcześniejszego egzaminu. W przypadku kiedy uczestnik miał opłacony ostatni egzamin i nie mógł do niego podejść z jakiegoś powodu prosimy aby poinformować klub do dnia **30.05.2024 r.** pisząc, iż będzie podchodził do egzaminu w najbliższej sesji egzaminacyjnej. **Informację należy wysłać na adres e-mail: [zawody.ksmistrzal@gmail.com](mailto:zawody.ksmistrzal@gmail.com) w tytule podając ZALEGŁY EGZAMIN a w treści wiadomości należy podać:**

- imię i nazwisko
- rok urodzenia
- posiadany stopień CUP (wpisywać należy numery posiadanego stopnia, a nie kolor posiadanego pasa).
- Egzaminowany stopień CUP (na który uczestnik zdaje).

#### **Klub nie wyznacza indywidualnych terminów egzaminu!!!**

Do egzaminu może przystąpić każda osoba trenująca. Natomiast klub może odmówić zapisania uczestnika na egzamin. Dotyczy to w głównej mierze osób z wysokimi stopniami, które nie angażują się na zajęciach, a do poprzednich egzaminów podeszli w lekceważący sposób. Egzamin jest podsumowaniem całorocznej pracy i ma być potwierdzeniem, iż osiągnięto się kolejny etap w tym wyższy poziom wiedzy oraz umiejętności. Wymagania na poszczególne stopnie będą do pobrania ze strony [www.ksmistrzal.pl](http://www.ksmistrzal.pl) Wymagania egzaminacyjne będą się różniły od siebie. Osoby zdające na wyższe stopnie będą posiadały większy zakres materiału do opanowania. Oprócz tego zakres materiału będzie inny dla młodzików, a inny dla kadetów, juniorów młodszych itd.

**Przykład:** dziecko z grupy **kadet** (10-12 lat) zdające na biały pas – 10 CUP będzie miało większy zakres materiału do opanowania od dziecka z grupy **młodzik** (4-9 lat), które też zdaje na biały pas – 10 CUP.

#### **ZAGADNIENIA**

Zagadnienia do egzaminu będą do pobrania ze strony klubowej [www.ksmistrzal.pl](http://www.ksmistrzal.pl) Zagadnienia będą podzielone ze względu na wiek oraz egzaminowany stopień CUP. Poza samym egzaminem, na którym trzeba będzie wykazać się z teorii i praktyki na ocenę egzaminu będą miały też wpływ inne czynniki:

- zaangażowanie podczas treningów,
- systematyczność w uczęszczaniu na treningi,
- dyscyplina podczas treningu,
- punktualność,
- udział w zawodach.

Mimo wszystko do egzaminu należy podchodzić „na luzie”. Nie jest to szkoła. Wiadomo, że szczególnie dzieci różnie reagują na wszelkiego rodzaju sprawdziany. Dlatego na wynik egzaminu ma wpływ również całoroczna postawa uczestnika podczas treningu. W najmłodszych grupach do egzaminu podchodzimy z „przymrużeniem oka”. Dzieci nie potrafią jeszcze dobrze czytać i to rodzice muszą poświęcić swój czas aby pomóc dziecku w nauce. Pamiętajmy jednak, że dziecko powinno się wykazać przynajmniej minimalną wiedzą.

Natomiast osobom, które zdają na wyższe stopnie oraz osobom starszym będzie poświęcona większa uwaga. Jest to spowodowane tym, iż w przeszłości podczas egzaminów wielokrotnie ich wiedza z powodu ograniczonego czasu nie zawsze była weryfikowana w dostatecznym stopniu. Spowodowało to, iż coraz częściej i coraz więcej osób przychodziło na egzamin nieprzygotowanym.

## PODZIAŁ STOPNI:

### **Stopnie uczniowskie młodzieżowe - 20 stopni**

(młodzicy, kadeci - roczniki 2012-2020):

- 10 cup- biały pas
- 9.1 cup- biały pas z jedną żółtą belką
- 9.2 cup – biały pas z dwoma żółtymi belkami
- 9.3 cup – biały pas z trzema żółtymi belkami
- 8 cup- żółty pas
- 7.1 cup- żółty pas z jedną zieloną belką
- 7.2 cup – żółty pas z dwoma zielonymi belkami
- 7.3 cup – żółty pas z trzema zielonymi belkami
- 6 cup- zielony pas
- 5.1 cup- zielony pas z jedną niebieską belką
- 5.2 cup – zielony pas z dwoma niebieskimi belkami
- 5.3 cup – zielony pas z trzema niebieskimi belkami
- 4 cup- niebieski pas
- 3.1 cup- niebieski pas z jedną czerwoną belką
- 3.2 cup – niebieski pas z dwoma czerwonymi belkami
- 3.3 cup – niebieski pas z trzema czerwonymi belkami
- 2 cup- czerwony pas
- 1.1 cup- czerwony pas z jedną czarną belką
- 1.2 cup – czerwony pas z dwoma czarnymi belkami
- 1.3 cup – czerwony pas z trzema czarnymi belkami

### **Stopnie uczniowskie seniorskie - 10 stopni**

(juniorzy młodsi, juniorzy, seniorzy - roczniki 2011 i starsze)

- 10 cup- biały pas
- 9 cup- biały pas z żółtą belką
- 8 cup- żółty pas
- 7 cup- żółty pas z zieloną belką
- 6 cup- zielony pas
- 5 cup- zielony pas z niebieską belką
- 4 cup- niebieski pas
- 3 cup- niebieski pas z czerwoną belką
- 2 cup- czerwony pas
- 1 cup- czerwony pas z czarną belką