

Date : ۱۴۰۱/۱۲/۲۵... تاریخ :

No : ۱۴۰۱/۲۵۱/۵۲۷۴۵... شماره :

Attach : نداود... پیوست :



فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION



سال تولید، دانش بنیان و اشتغال آفرین

جناب آقای رنجبرپور

رئیس محترم هیات تکواندو استان آذربایجان شرقی

جناب آقای حبیب‌نژاد

رئیس محترم هیات تکواندو استان آذربایجان غربی

جناب آقای خوشروزی

رئیس محترم هیات تکواندو استان اردبیل

جناب آقای اله‌آبادی

رئیس محترم هیات تکواندو استان اصفهان

جناب آقای ناصرمنش

رئیس محترم هیات تکواندو استان ایلام

جناب آقای سیدمردانی

رئیس محترم هیات تکواندو استان بوشهر

جناب آقای خلیلی

رئیس محترم هیات تکواندو استان تهران

جناب آقای انصاف دوست

رئیس محترم هیات تکواندو استان البرز

جناب آقای بهرامی

رئیس محترم هیات تکواندو استان چهارمحال و بختیاری

جناب آقای حسین‌زاده

رئیس محترم هیات تکواندو استان خراسان رضوی

جناب آقای آریان

رئیس محترم هیات تکواندو استان خراسان شمالی

جناب آقای محمودی

رئیس محترم هیات تکواندو استان خراسان جنوبی

جناب آقای پورسلان

تهران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزاپور، کوچه شهید طاهری، ملائیل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۲۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۲۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 . P.O.Box : 19395-5534

Websait : taekwondo.ir

E-Mail : Taekwondo_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date : تاریخ : ۱۴۰۱/۱۲/۲۵

No : شماره : ۱۴۰۱/۲۵۱/۵۲۷۴۵

Attach : پیوست : نداود



فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION



سال تولید، دانش بنیان و اشتغال آفرین

رئیس محترم هیات تکواندو استان خوزستان

جناب آقای سپهری

رئیس محترم هیات تکواندو استان زنجان

جناب آقای نوروزی عجم

رئیس محترم هیات تکواندو استان سمنان

جناب آقای طاهری نسب

رئیس محترم هیات تکواندو استان سیستان و بلوچستان

جناب آقای باوقار

رئیس محترم هیات تکواندو استان فارس

جناب آقای طاهر خانی

رئیس محترم هیات تکواندو استان قزوین

جناب آقای جمالی

رئیس محترم هیات تکواندو استان کردستان

جناب آقای خواجه حسنی

سرپرست محترم هیات تکواندو استان کرمان

جناب آقای همتی

رئیس محترم هیات تکواندو استان کرمانشاه

جناب آقای هاشمی

رئیس محترم هیات تکواندو استان کهگیلویه و بویراحمد

جناب آقای نوری

رئیس محترم هیات تکواندو استان گلستان

جناب آقای سترگی

رئیس محترم هیات تکواندو استان گیلان

جناب آقای وفایی سالارپور

رئیس محترم هیات تکواندو استان لرستان

تهران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزاپور، کوچه شهید طاهری، مقابل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۲۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۲۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 P.O.Box: 19395-5534

Websait: taekwondo.ir

E-Mail: Taekwondo_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date :۱۴۰۱/۱۲/۲۵... تاریخ :

No :۱۴۰۱/۲۵۱/۵۲۷۴۵... شماره :

Attach :ندادود... پیوست :



فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION



سال تولید، دانش بنیان و اشتغال آفرین

جناب آقای نفجم

رئیس محترم هیات تکواندو استان مازندران

جناب آقای کاوسی

رئیس محترم هیات تکواندو استان مرکزی

جناب آقای ایرانخواه

سرپرست محترم هیات تکواندو استان هرمزگان

جناب آقای قنبری

رئیس محترم هیات تکواندو استان همدان

جناب آقای عزیزی

رئیس محترم هیات تکواندو استان یزد

جناب آقای آهنی

رئیس محترم هیات تکواندو استان قم

موضوع : موارد آزمون پوم و دان یک تا دان ۹

باسلام و احترام:

ضمن آرزوی توفیق روز افزون، در راستای یکسان سازی و استانداردسازی موارد آزمون پوم و دان یک تا دان ۹ از سال ۱۴۰۲ موارد ذیل جهت اطلاع رسانی به کلیه تکواندو کاران ارسال می گردد.

موارد آزمون دانها:

الف: پوم و مشکی دان ۱ تا مشکی دان ۵

پومسه ۲- پالچاگی ۳- کیورگی (مبارزه) ۴- کیوکپا (شکستن اجسام با دست و پا)

ب: مشکی دان ۶ تا ۷

تکنیکهای پایه ۲- پومسه (فرم) ۳- کیورگی (مبارزه) ۴- کیوکپا (شکستن اجسام با دست و پا)

۵- مصاحبه ((دفاع تز ، فلسفه)) توسط کمیته پژوهش هماهنگ می شود.

ج: مشکی دان ۸ و ۹

کیبون جاز ۶ و فلسفه ۲- پومسه (فرم) ۳- مصاحبه ((دفاع تز ، فلسفه)) توسط کمیته پژوهش انجام می شود

پومسه:

الف: فرم:

تهران: خیابان شریعتی ، خیابان شهید میرزابور ، کوچه شهید طاهری ، ملائیل مجتمع مسکونی سبحان ، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۲۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۲۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code : 19317-35593 . P.O.Box : 19395-5534

Websait : taekwondo.ir

E-Mail : Taekwondo_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date : تاریخ : ۱۴۰۱/۱۲/۲۵

No : شماره : ۱۴۰۱/۲۵/۵۲۷۴۵

Attach : پیوست : نداود



فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION



سال تولید، دانش بنیان و اشتغال آفرین

- ۱- فرم اجباری بر مبنای جدول ذیل ۲- فرم اختیاری ((بصورت قرعه کشی بر مبنای جدول ذیل))
- ب: موارد مورد نیاز در اجرا:
- ۱- آراستگی ((آداب، شخصیت، وضعیت ظاهری، لباس)) "تپوک سفید، یقه ۷ استاندارد" و بانوان بدون زیورآلات
- ۲- دقت ((اجرای صحیح در حرکت های دست و پا))
- ۳- قدرت، عکس العمل گیری ها، تعادل و هدف یابی در اجرا ((تمرکز، تقسیم انرژی))
- ۴- سوگی و مسیریابی حرکت ها براساس قوانین فنی و تکنیکی ((دقت کافی در رعایت استاندارد در گام ها))
- ۵- هماهنگی حرکات تکنیک ها و بدن ((سرعت، کندی، ریتم))
- ۶- کیاپ

جدول پومسه مربوط به دان ها

پوم و دان	فرم اجباری	فرم اختیاری
۱	تگوک / پال جانگ	تگوک سا جانگ الی چیل جانگ
۲	پومسه / کوریو	تگوک سا چانگ الی پال جانگ
۳	پومسه / کوم کانگ	تگوک ساجانگ الی کوریو
۴	پومسه / ته بک	تگوک پال جانگ الی کوم کانگ
مشکی دان ۵	پومسه / پیونگ وان	تگوک پال جانگ الی ته بک
مشکی دان ۶	پومسه / جی ته	کوم کانگ الی شیب جین
مشکی دان ۷	پومسه / چان کوان	پیونگ وان / شیب جین / جی ته
مشکی دان ۸	پومسه / هان سو	شیب جین / جی ته / چان کوان
مشکی دان ۹	پومسه / ایل یو	جی ته / چان کوان / هان سو

پال چاگی (از پوم و دان ۱ تا مشکی دان ۹)

اجرای کیبون تخصصی هردان طبق فیلم کیبون ها (در سایت فدراسیون و هیات ها قابل دسترسی خواهد بود)

کیورگی (مبارزه)

الف : مبارزه: (تایید صحت و سلامت برای تمام تکواندوکاران و برای بانوان عدم بارداری در هنگام ثبت نام)

– دو نفر هم وزن و هم قد – زمان برای مبارزه دو وقت یک دقیقه ای – با لوازم کامل مبارزه

ب : موارد مد نظر در اجرا

– دقت (در اجرای تکنیکهای مبارزه) – دفاع و حمله (استفاده از تکنیک های متنوع و ارزشمند)

تهران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزابور، کوچه شهید طاهری، ملائیل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ – صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 P.O.Box: 19395-5534

Website: taekwondo.ir

E-Mail: Taekwondo_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date :۱۴۰۱/۱۲/۲۵... تاریخ

No :۱۴۰۱/۲۵۱/۵۲۷۴۵... شماره

Attach :نداود... پیوست



فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION



سال تولید، دانش بنیان و اشتغال آفرین

کیوکپا (شکستن اجسام دست و پا) ((کمر بند پوم نیاز به شکستن ندارند))

الف: کیوکپا

- برای شکستن با دست و پا فقط یک فرصت برای اجرای درست که منجر به شکستن شود، وجود دارد.

ب: موارد مد نظر در اجرا:

- اجسام مورد استفاده در شکستن از جنس قابل ترمیم (پازل) - کسب نمره براساس شکستن هدف است

*جدول شرایط سنی و فاصله زمانی آزمون پوم / دان *

پوم و دان	فاصله زمانی از درجه قبلی	حداقل سن
پوم ۱	ندارد	کمتر از ۱۵ سال
پوم ۲	یک سال	کمتر از ۱۵ سال
پوم ۳	دو سال	کمتر از ۱۵ سال
پوم ۴	سه سال	کمتر از ۱۸ سال
مشکی دان ۱	ندارد	۱۵ سال تمام
مشکی دان ۲	یکسال	۱۶ سال
مشکی دان ۳	دوسال	۱۸ سال تمام
مشکی دان ۴	سه سال	۲۱ سال
مشکی دان ۵	چهار سال	۲۵ سال
مشکی دان ۶	پنج سال	۳۰ سال
مشکی دان ۷	شش سال	۳۶ سال
مشکی دان ۸	هشت سال	۴۴ سال
مشکی دان ۹	نه سال	۵۳ سال

حسین حسین زاده
سرپرست دبیری فدراسیون

تهران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزاپور، کوچه شهید طاهری، ملائیل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ - تلفن: ۳-۲۲۲۴۴۴۱-۲۲۲۴۴۴۴ فاکس: ۲۲۲۴۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 P.O.Box: 19395-5534

Websait: taekwondo.ir

E-Mail: Taekwondo_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000