

EXAMES DE TAEKWONDO SONGAHM

GRAU	REQUISITOS PARA EXAME	RESULTADOS DE EXAME		
9	Categoria (Fórmula, Defesas e Ataques, Defesas Pessoais)		120 - 140 140 - 150 150 - 180	Sem alteração Recomendado Decidido
8				
7				
6	Categoria (Fórmula, Defesas e Ataques, Defesas Pessoais, 1 Sparring) 1 Fórmula anterior		180 - 220 220 - 240 240 - 270	Sem alteração Recomendado Decidido
5				
4	Categoria (Fórmula, Segmento Sparring, Defesas Pessoais, 1 Sparring, Roturas) 1 Defesa / Ataque		240 - 320 320 - 340 340 - 360	Sem alteração Recomendado Decidido
3				
2	Categoria (Fórmula, Defesas Pessoais, 2 Sparring, Roturas) 2 Fórmulas anteriores 2 Defesas Pessoais anteriores 1 Segmento Sparring		240 - 330 330 - 360	Sem alteração Com alteração
1				
1BR	4 Fórmulas anteriores 1 Defesa / Ataque 1 Segmento Sparring 4 Defesas Pessoais 2 Sparring Exame escrito		240 - 330 340 - 360	Sem alteração 1 BD