

## EXAME DE TAEKWONDO SONGAHM (27 de Maio de 2006)

GRAU	EXAME	REQUISITOS PARA EXAME	RESULTADOS DE EXAME	
<b>1BD</b>	<b>MID TERM</b> (Mínimo 12 meses após exame para 1BD)	Fórmula 1º DAN + 2 combates + rotura de madeira	180 - 250 250 e acima	Sem alteração Mid Term OK
<b>1BD</b>	<b>EXAME</b> (Mínimo 6 meses após Mid Term de 1BD)	Fórmula 1º DAN + Fórmula de Bastão Simples + 2 combates + rotura de madeira	180 - 250 250 e acima	Sem alteração 2BR
<b>2BR</b>	<b>EXAME</b> (Máximo 6 meses após exame para 2BR)	Fórmula 1º DAN + Fórmula de Matraca Simples + 2 combates + rotura de madeira	180 - 250 250 e acima	Sem alteração 2BD
<b>2BD</b>	<b>1º MID TERM</b> (Mínimo 12 meses após exame para 2BD)	Fórmula 2º DAN + 2 combates + rotura de madeira	180 - 250 250 e acima	Sem alteração Mid Term OK
<b>2BD</b>	<b>2º MID TERM</b> (Mínimo 6 meses após 1º Mid Term de 2BD)	Fórmula 2º DAN + Fórmula de Bastão Simples + Fórmula de Matraca Simples + 2 combates + rotura de madeira	180 - 250 250 e acima	Sem alteração Mid Term OK
<b>2BD</b>	<b>EXAME</b> (Mínimo 6 meses após 2º Mid Term de 2BD e 3 anos de 2BD)	Fórmula 2º DAN + Fórmula de Bastão Duplo + 2 combates + rotura de madeira	180 - 250 250 e acima	Sem alteração 3BD
<b>3BD</b>	<b>1º MID TERM</b> (Mínimo 12 meses após exame para 3BD)	Fórmula 3º DAN + 2 combates + rotura de madeira	180 - 250 250 e acima	Sem alteração Mid Term OK
<b>3BD</b>	<b>2º MID TERM</b> (Mínimo 12 meses após 1º Mid Term de 3BD)	Fórmula 3º DAN + Fórmula de Matraca Dupla + 2 combates + rotura de madeira	180 - 250 250 e acima	Sem alteração Mid Term OK
<b>3BD</b>	<b>3º MID TERM</b> (Mínimo 12 meses após 2º Mid Term de 3BD)	Fórmula 3º DAN + Fórmula de Bastão Longo (curto alcance) + 2 combates + rotura de madeira	180 - 250 250 e acima	Sem alteração Mid Term OK
<b>3BD</b>	<b>EXAME</b> (Mínimo 12 meses após 3º Mid Term de 3BD)	Fórmula 3º DAN + Fórmula de Bastão Longo (longo alcance) + 2 combates + rotura de madeira	180 - 250 250 e acima	Sem alteração 4BD