

TAEKWONDO DEPORTE DE FORMACION FISICA Y MENTAL

CYNTHIA PINEDA ROPERO

TESIS DE GRADO PARA CINTURON NEGRO

**PRESENTADO A: VICTOR MANUEL BARRETO
(MAESTRO)**

CLUB TEKKION

BOGOTA

2013

AGRADECIMIENTOS

Agradezco en primer lugar a mi mamá Ana Pineda Roperó quien fue de gran apoyo para mí durante todo este proceso, a ella dedico este logro que estoy a punto de alcanzar, ser cinturón negro, ya que gracias a ella a su educación y a los valores que me inculco hoy soy lo que soy, y se lo agradezco.

Agradezco a Andrés Barreto quien fue mi profesor durante este tiempo y el cual me dejó muchas enseñanzas, también agradezco a Víctor Barreto por acercar el taekwondo a nuestra comunidad, y a mis compañeros que contribuyeron en mi formación.

Nota de Aceptación:

Presidente del Jurado

Jurado 1

Jurado 2

Bogotá, 15 de Noviembre del 2013

INTRODUCCION

En el presente trabajo encontraremos todo lo relacionado con el taekwondo desde su origen, que inicialmente fue por la necesidad de defenderse y luego el interés de desarrollar mente y cuerpo , también miraremos toda su evolución y las diferentes dinastías que han transmitido sus conocimientos de generación en generación , las características, los grados y cinturones, algunas palabras y su significado, su filosofía y lo más importante los beneficios de practicar este deporte los cuales son tanto físicos y como mentales,

JUSTIFICACION

El motivo de hacer este trabajo es investigar, aprender y dar a conocer muchos temas acerca del taekwondo y la importancia que tiene para nosotros, no sólo como deporte si no que nos muestra que es una disciplina muy completa que ayuda en nuestra formación y crecimiento personal por que nos enseña a ser disciplinados, competitivos y al mismo tiempo a ser tolerantes y a respetar a las otras personas.

Con este trabajo también quiero decir que el taekwondo se puede empezar a practicar a cualquier edad, ya sea hombre o mujer y que una vez que inicia es muy gratificante mirar los logros y avances obtenidos.

Tabla de Contenido

JUSTIFICACIÓN

INTRODUCCIÓN

AGRADECIMIENTOS

| | |
|---|-----------|
| 1 QUE ES EL TAEKWONDO..... | 1 |
| 2 ORÍGENES DEL TAEKWONDO..... | 3 |
| 2.1 EVOLUCIÓN DEL TAEKWONDO..... | 3 |
| 2.1.1 DINASTÍA KOGURYO..... | 4 |
| 2.1.2 DINASTIA SHILLA..... | 4 |
| 2.1.3 DINASTIA KORYO..... | 6 |
| 3 CODIGO DE HONOR DE LOS HWA RANG DO..... | 11 |
| 4 FILOSOFÍA DEL TAEKWONDO..... | 12 |
| 5 EL TAEKWONDO Y SUS BENEFICIOS..... | 14 |
| 6 EL TAEKWONDO Y SUS TÉCNICAS..... | 16 |
| 7 EQUIPO NECESARIO PARA PRACTICAR TAEKWONDO..... | 17 |
| 8 ESTILOS..... | 18 |
| 9. PALABRAS USADAS..... | 20 |
| 10. FORMAS (POOMSAE O TULES)..... | 21 |
| 11 SIGNIFICADO DEL COLOR DE LOS CINTURONES..... | 23 |
| 12 PROMOCIÓN DE GRADOS..... | 28 |
| 13 COMPETICIÓN..... | 30 |

| | |
|---|-----------|
| 14 REGLAMENTO PARA EL ARBITRAJE DE TAEKWONDO..... | 31 |
| 14.1 ÁREA DE COMPETICIÓN..... | 31 |
| 14.2 POSICIÓN DEL ÁRBITRO..... | 31 |
| 14.3 POSICIÓN DE LOS JUECES..... | 32 |
| 14.4 EL UNIFORME DE LOS COMPETIDORES Y EQUIPAMIENTO DE PROTECCIÓN | 33 |
| 14.5 CONTROL MÉDICO..... | 33 |
| 14.6 DURACIÓN DEL COMBATE..... | 35 |
| 14.6 PESAJE..... | 35 |
| 14.7 TÉCNICAS Y ZONAS PERMITIDAS..... | 37 |
| 14.8 MUERTE SÚBITA Y DECISIÓN DE SUPERIORIDAD..... | 40 |
| 14.9 PROCEDIMIENTO EN CASO DE KNOCK DOWN (DERRIBO)..... | 41 |
| 14.10 14.10 PROCEDIMIENTOS PARA SUSPENDER EL COMBATE..... | 42 |
| 14.11 ÁRBITROS Y JUECES..... | 42 |
| 15 EXPERIENCIA PERSONAL..... | 48 |
| 16 BIBLIOGRAFIA..... | 50 |

1 QUE ES EL TAEKWONDO

El Taekwondo es una de las artes marciales tradicionales de Corea más sistemática y científica, que enseña no sólo las habilidades físicas de pelea. Es una disciplina que muestra formas de realzar nuestro espíritu y nuestra vida a través del entrenamiento de nuestro cuerpo y mente. Actualmente, se ha convertido un deporte global, que ha ganado reputación internacional y se encuentra entre los deportes oficiales de los Juegos Olímpicos.

Miremos más de cerca el significado de la palabra “Tae” “Kwon” “Do”. Está compuesta por tres partes como se puede ver en su ortografía en español, aunque es una sola palabra en Coreano. “Tae” significa “pie”, “pierna” o “pararse sobre”; “Kwon” significa “puño”, o “pelea” y “Do” significa “forma” o “disciplina.” Si ponemos estas tres partes juntas, podemos ver dos conceptos importantes detrás del “Tae Kwon Do”.

Primero, el Taekwondo es la forma correcta de utilizar el Tae y el Kwon “Puños y Pies o todas las partes del cuerpo que están representadas por los puños y los pies. Segundo, es una forma de controlar o calmar peleas y mantener la paz. Este concepto se deriva del significado de Tae Kwon ‘poner puños y pies bajo control’ [ó ‘pararse en los puños’]. Así el Taekwondo significa “la forma correcta de utilizar todas las partes del cuerpo para detener peleas y ayudar a construir un mundo mejor y más pacífico.”

El Taekwondo se ha venido desarrollando junto con los 5000 años de historia Coreana, siendo llamado por diversos nombres durante este tiempo. En Corea, el Taekwondo comenzó como un arte marcial de defensa llamada “Subak” o “Taekkyon” y se desarrolló como una manera de entrenar el cuerpo y la mente en el antiguo reino de Koguryo, bajo el nombre de “Sunbae.” En el período de Shilla, se convirtió en la columna vertebral de Hwarangdo, que tuvo como objetivo el producir los líderes del país.

El Taekwondo moderno es similar a las artes marciales de otros países Orientales y comparte algunas características con estos, porque en el curso de su evolución, éste ha ganado estilos muy diferentes que existían en las artes marciales de los países que rodean a Corea como Japón y China.

Pero el Taekwondo es muy diferente a muchas de las artes marciales orientales. Primero, físicamente es muy dinámico, con movimientos activos que incluyen un espejismo de habilidades con el pie. En segundo lugar, por principio los movimientos físicos están en armonía con la mente y la vida como conjunto. Tercero, posee actitudes dinámicas desde otra perspectiva.

El Taekwondo se puede caracterizar por la unidad: la unidad del cuerpo, mente, y vida, y la unidad de la pose [“poomsae”] y de la confrontación, y de agrietarse. Cuando usted practica Taekwondo, debe tener su mente en paz, sincronizar su mente con sus movimientos y extender esta armonía a su vida y a su sociedad. Así es cómo en el Taekwondo el principio de movimientos físicos, el principio del entrenamiento de la mente y el principio de la vida se convierten en uno solo e igual.

Por otra parte, una correcta poomsae conduce a una confrontación correcta, que producirá eventualmente gran energía destructiva.

¿Cómo podemos alcanzar tal unidad en Taekwondo? El Taekwondo es un estilo de vida, como tener un trabajo, formar una familia, luchar por una causa o cualquier otra 'raison d'être'. Lo que hace del Taekwondo diferente de estos, es que es una actividad para la supervivencia frente a situaciones extremadamente antagónicas. Uno siempre debe superar al enemigo que está intentando causar daño. Pero ganar una pelea no es suficiente para garantizar la seguridad personal, porque el enemigo puede recuperarse y atacar otra vez. Es más, puede haber muchos otros enemigos además del que acaba de ser derrotado. Uno no puede sentirse seguro a menos de que se tenga paz permanente. Para lograr esta paz permanente o duradera, se necesita la unidad. Éste es el objetivo del Taekwondo. De lo contrario el Taekwondo no sería nada diferente de las habilidades de las riñas callejeras.

El Taekwondo persigue el crecimiento armonioso y el perfeccionamiento de la vida con sus actividades únicas. Ésta es la razón por la cual se puede decir que el Taekwondo es una forma de vida. Para permitirnos finalmente llevar vidas más valiosas, haríamos bien al descubrir los principios de guía que se encuentran profundamente ocultos en el Taekwondo.

2 ORIGENES DEL TAEKWONDO

El hombre siempre ha tenido la necesidad de conservar su vida y de protegerse de animales salvajes y de otros adversarios. Debido a esto desarrollo técnicas de defensa con manos desnudas y con armas sencillas. Pero el origen de las artes marciales se asocia a la necesidad ancestral del hombre de no solo defenderse, sino de desarrollar su cuerpo y su mente. Inicialmente se tradujo en la forma de actividades deportivas generalmente relacionadas con los ritos religiosos

El arte marcial coreano tiene sus orígenes 1400 años A.C y aunque con los avances de la tecnología moderna se ha descubierto que los dibujos y estatuillas en forma de guerreros en posición de combate con antigüedad de 2333 A.C. Para ese entonces corea lleva el nombre de CHOSON O “Tierra del amanecer tranquilo” o “ La tierra de la calma matutina ”



2.1 EVOLUCION DEL TAEKWONDO:

En aquella época se podían distinguir tres reinos en Corea:

- * Koguryō (37 a. C. - 668)
- * Paekche (18 a. C. - 600)
- * Silla (57 a. C. - 936)

2.1.1 DINASTÍA KOGURYO

Los orígenes de las artes marciales coreanas se remontan a la dinastía koguryo ubicada al norte de la península coreana y fue fundada en el año 37 A.C

Ya que fueron encontradas diferentes manifestaciones, como las pinturas murales de las tumbas reales de MUYON-CHONG y KAKCHU-CHONG a lo largo del río APROH en TUNGKU en la comarca de CHAIN provincia de TUNGHUA en MACHURIA

El techo de MUYONG-CHONG hay una pintura que presenta a dos hombres uno frente al otro en actitud de estar practicando un arte marcial, un baile marcial o un tipo de lucha parecida a la

mongol, en tanto los murales de KAKCHU-CHONG se ven dos hombres en actitud combativa. La pintura nos muestra o bien que la persona enterrada en esa tumba practicaba un arte marcial como el tae kwon do, o que la gente de esa época la practicaba como danza religiosa.

Los militares de la dinastía Koguryŏ desarrollaron un arte marcial basado en diversos estilos chinos, pero adaptados a sus propias necesidades. Era un estilo que daba mucha importancia a las patadas en lugar de a los puños. Este estilo de defensa personal sin armas es el denominado Taekkyon

2.1.2 DINASTIA SHILLA

El reino SHILLA el más pequeño de estos reinos se fundó en el sudeste del territorio unos 20 Años después del reino KOGURYO. Este reino estuvo constantemente invadido y acosado por sus dos vecinos más poderosos del norte y del oeste (KOGURYO y PAKCHE (KUDARA) respectivamente)

En KYONGJU antigua capital del reino Shilla, en la torre del gigante kumkang(siglo VII) en sokkuram, en el templo PALKUK SA se encontraron dos impresionantes imágenes budistas talladas en las paredes de la cueva. En estas imágenes se aprecian a dos “guerreros diamantes” practicando tae kwon do, protegiendo al budismo de los demonios.

La dinastía SHILLA es famosa por el HWARANG DO. Lo que significa Hwarang es “juventud floreciente” (HWA = “flor” RANG= “hombre joven”).

Durante el reinado de CHIN HEUNG, vigésimo cuarto rey de esta dinastía surge esta organización social, educativa y militar basada en un código de honor

- SER LEAL A TU REY
- SER OBEDIENTE CON TUS PADRES
- SER HONORABLE CON TUS AMIGOS
- NUNCA RETROCEDER EN LA BATALLA
- HACER MUERTE JUSTA (omisión de la violencia innecesaria)

Esta organización estaba conformada por una elite exclusiva de jóvenes de la aristocracia o nobleza dedicados a cultivar cuerpo y mente, esta clase guerrera se ejercitaba en toda clase de método de combate que le diera mejor preparación como guerrero. Entre estos métodos de lucha ejercitaban lanza, arco, gancho, espada y también se entrenaban en las disciplinas físicas, mentales y variadas formas de luchas entre ellas el TAEKYON y SOO BAKH DO; TAEKYON una forma de ejercicios basado en patadas y movimientos de piernas

Para fortalecer su cuerpo escalaban escarpadas montañas y nadaban en ríos turbulentos en épocas heladas

Los HWARANG DO, se hicieron conocidos en la península por su coraje y destreza en la lucha, ganado respeto de sus adversarios más grandes. La fuerza la derivaban del respeto al código, que les impedía lograr trofeos por hazañas. Muchos de estos bravos guerreros murieron en los campos en los campos de batallas en el umbral de su juventud, tan solo como a los 14 o 15 años de edad; sin embargo a través de sus proezas inspiraron a la gente de Shilla a elevarse y unirse.

Durante el periodo de los hwarang do, el primitivo arte de lucha de pie llamado soo bakh, fue muy popular entre la gente común; la gente tenía un gran grado de respeto por el soo bakh. Durante los festivales de DAN O (el 5 de Mayo del calendario lunar o los festivales de la mitad de otoño (15 de agosto del calendario lunar), la competencia de soo bakh, fue unida con juegos de combate coreano, taekyon. Parece ser que los guerreros de hwarang do, agregaron una nueva dimensión a este arte nacional de lucha de pies. El nuevo concepto mental y físico, elevó la lucha de pies a nivel de arte marcial

Con el apoyo de la dinastía china T'ang, Shilla conquistó y subyugó a Paekche en el año 660 y a Koguryo en el 668. Con la victoria de Shilla la península de Corea se unió por primera vez en su historia.

Luego de que la dinastía Shilla lograra la unificación de la península de Corea fue regida por un solo gobierno, e identidad cultural y étnica, a pesar de las frecuentes invasiones extranjeras.

Luego de estas guerras surgió un periodo de paz, en el cual hwarang cambiaron de una organización militar a un grupo especializado en poesía y música.

2.1.3 DINASTIA KORYO (936-1392)

En el año de 936 D.C WANG KON fundó la dinastía KORYO, el nombre de Korea es derivado de este mismo. Durante este periodo se le prestó especial atención a las artes marciales entre estas taekyon. Pareciera ser que el rey daba a este arte más que un simple interés pasajero había 25 movimientos fundamentales o posturas usadas por los practicantes. Estas posturas incorporaron manos, piernas, saltos, caídas, rodaduras, y técnicas de empuje.

Durante este periodo fue tan popular el taekyon que fue usado como método de entrenamiento militar.

Durante el mes de Mayo (anualmente), el rey auspició un combate sin armas en KAK CHON, en la montaña de MA AM; El vencedor de la contienda era premiado con un prestigioso puesto en el gobierno; El rey también lo hizo extensivo para todos los soldados. Tres de los ganadores de esta contienda anual, LEE YI MIN, JANG JOONG y SA KYANG SUNG, eventualmente se transformaron en generales de la dinastía Koryo .

Los militares de la dinastía Koguryŏ desarrollaron un arte marcial basado en diversos estilos chinos, pero adaptados a sus propias necesidades. Era un estilo que daba mucha importancia a las patadas en lugar de a los puños. Este estilo de defensa personal sin armas es el denominado Taekkyon.

Otro arte marcial de gran importancia en esta época fue el Subak. Se creó un cuerpo de guerreros organizados instruidos en este arte, denominado Sonbe. En el año 400, el reino de Paekje intentó invadir el reino de Silla. Se dice que Gwanggaeto, apodado el grande de Koguryŏ, envió 50000 tropas Sonbe de apoyo al reino de Silla, lo que supuso el primer contacto del reino de Silla con el Subak.

Posteriormente, la dinastía Silla unificó los reinos después de ganar la guerra contra el reino de Paekje en 668 y contra el de Koguryŏ en 670. El Hwarang desempeñó un papel importante en esta unificación.

El Hwarang era un grupo de élite de jóvenes nobles, dedicados a cultivar la mente y el cuerpo para servir al reino de Silla. Este grupo había recibido una gran influencia del subak tras su contacto con las tropas Sonbe enviadas por el reino de Koguryŏ en la anterior guerra contra Paekje, y conocían también el Taekkyon. La figura del Hwarang es similar a la del samurái japonés o al caballero. Eran una organización social, educativa y militar basada en un código de honor, consistente en la lealtad a la nación, respeto y obediencia a los padres, honestidad, coraje en la batalla y la omisión de la violencia innecesaria.

Este código de honor es la base filosófica del Taekwondo moderno. Los antecedentes de este código ético pueden encontrarse también en el documento más antiguo de la historia coreana: el Samguk Yusa, y su influencia fue determinante en la historia y unificación de los imperios de Corea.

Se han encontrado diversos vestigios de la práctica de formas primitivas de taekkyon (producto de la incorporación de movimientos lentos de defensa y ataque imitados de los animales) en diferentes manifestaciones de la dinastía coreana de Koguryŏ, como por ejemplo, unas pinturas murales encontradas en las ruinas de las tumbas reales de Muyon-chong y Samsil-chong que muestran figuras humanas en acto de combate, con los brazos estirados, representando supuestamente la práctica del taekkyon.

Dada la antigüedad de las tumbas se puede inferir que la población de Koguryŏ inició la práctica del taekkyon durante el período comprendido entre los años 3 y 427.

En Kyongju, la capital de la dinastía Silla, se encontraron impresionantes imágenes budistas en las paredes de la cueva Sokkuram en el Templo Pulukuk-sa. En estas imágenes aparecen dos Guerreros Diamante practicando taekkyon, un símbolo de protección del budismo frente a los demonios.

La época comprendida entre 1147 y 1170 fue un período de paz. En 936 Wang Kon fundó la dinastía Koryŏ, de cuyo nombre deriva el actual nombre de Corea. Se recuperó la práctica del Subak, que se convirtió en un deporte popular y fue utilizado como un método de entrenamiento militar. Durante la época Chosŏn, dinastía Yi (1392 - 1910), el énfasis en el entrenamiento militar desapareció. La práctica del subak sólo se permitía en competiciones deportivas llamadas subakhui.

En el año 1910 se produjo la invasión japonesa de la península de Corea, se prohibió la práctica del Taekkyon y el Subak. Sin embargo, ambas artes marciales siguieron practicándose en la clandestinidad, y recibieron influencias del estilo de combate japonés, caracterizado por movimientos muy rápidos y directos. Tras la liberación del territorio coreano, en 1945 se reforzó la práctica del Taekkyon y el Subak, como símbolos de identidad cultural de Corea debido a que se querían revivir las tradiciones coreanas.

Fue el 11 de abril de 1955 cuando se propuso el nombre Taekwondo para designar al arte marcial que se había desarrollado, y fue adoptado por varios Maestros que apoyaron este nombre con sus escuelas. Entre las escuelas que apoyaron este cambio estaban la Chung Do Kwan, Han Moo Kwan, Ji Do Kwan, Moo Duk Kwan, Oh Do Kwan, Chang Moo Kwan, Kang Duk Kwan, Song Moo Kwan y la Jung Do Kwan; estas nueve escuelas originales del taekwondo establecieron lo que se conoció como la Asociación Coreana de Taekwondo, el 16 de septiembre de 1961.

El 25 de febrero de 1962 esta asociación se une a la Asociación Coreana de Deportes Amateurs. El 9 de octubre de 1963, el taekwondo es por primera vez un evento oficial en el 44º Encuentro Atlético Nacional en Corea.

El 22 de marzo de 1966, Choi Hong Hi fundó la Federación Internacional de Taekwon-Do (ITF), con sede en Corea del Sur. Posteriormente, en 1972, se trasladará a Toronto, Canadá.

La práctica del taekwondo se extendió mundialmente con la participación de 19 países en el Primer Campeonato Mundial de Taekwondo celebrado en Seúl, en mayo de 1973. Fue durante este encuentro cuando se fundó la Federación Mundial de Taekwondo (WTF).

HISTORIA MODERNA DEL TAEKWONDO

Durante la ocupación de Corea, los japoneses intentaron eliminar toda la cultura coreana, incluyendo las artes marciales. La influencia que dio Japón al Tae Kwon Do es la rapidez, y movimientos en línea recta, que caracterizan varios de los sistemas de pelea japoneses. El más importante de estos estilos que influyó al tae kwon do fue el Karate JAPONÉS.

El tae kyon fue totalmente prohibido durante la ocupación por lo que es practicado en secreto por un grupo muy reducido de simpatizantes.

Al final de la segunda guerra mundial surgieron rápidamente varias escuelas en Seúl, la primera en abrir es la escuela Chung Do Kwan (Chong Hae Kwan " el Gimnasio de la Ola Azul") esta escuela que fue fundada por Won Kook Lee en 1945. Las de más fueron: "Chung Do Kwan", "Moo Duk Kwan", "Yun Moo Kwan", "Chan Moo Kwan", "Oh Do Kwan", "Ji Do Kwan", "Chi Do Kwan" y "Song Moo Kwan".

EN 1947, Hong Hi Choi es teniente del ejército coreano, en 1948, llega a ser instructor de artes marciales de la escuela estadounidense de policía militar de Seúl y en 1949, el coronel Choi visita la Escuela General de Kansas, donde ofrece una demostración del Karate coreano. (Tae kyon)

Con el comienzo de la Guerra entre las dos Coreas en 1950, las artes marciales coreana atraen la atención, en 1952 el Presidente Syngman Rhee presencio una demostración de maestros coreanos, y se decidió que el Tae Kyon comenzara a ser enseñadoa todas las fuerzas militares

Después de la Guerra aparecieron tres escuelas más. En 1953-54 Gae Byang Yung, fundo la Ji Do Kwan, Byung Chik Ro, fundo la Song Moo Kwan, Y Hong Hi Choi, fundó la Oh Do Kwan (Gimnasio de mi método) con la ayuda de Tae Hi Nam.

El primer paso para la unificación de las distintas escuelas de las Artes Marciales Coreanas, se dio el 11 de Abril de 1955. La mayoría de los estilos, se asociaron para crear un único nombre que identificara a todas aquellas escuelas que eran conocidas en Occidente como Karate Coreano. El primer nombre que se eligió para estas fue el de Tae Soo Do (el arte de la mano china), aunque se cambió en 1957 por el de Taekwondo nombre este mas parecido al antiguo Tae Kyon. Pero él termino de Karate aunque de origen japonés, estaba muy generalizado y era más familiar para los occidentales incluso para muchos coreanos, por lo que el Taekwondo durante muchos años se le seguiría conociendo como un estilo más de Karate.

En 1959, Choi hace una gira por los países del lejano oriente con diecinueve cintos negros y ese mismo año Choi presenta también el primer trabajo autorizado sobre el Taekwondo.

El 14 de septiembre de 1961, se funda la asociación Coreana de Taekwondo (KTA) eligiéndose a Hong Hi Choi como Presidente, pero la asociación Chi Do Kwan decide separarse de esta línea, igualmente el Chung Do Kwan, "El mayor gimnasio de Corea, también permaneció separado con su Asociación Soo Bahk Do. Siendo esta un gran rival para la KTA.

El Gobierno Coreano toma partido en esta disputa, cuando en 1962 reconoce a todos los cintos negros certificados por la KTA, esto ocasiona que muchos artistas marciales de las otras asociaciones se integren en la KTA.

En 1966, a causa de una políticamente desafortunada demostración del Taekwondo en Corea del Norte, Choi pierde el apoyo del Gobierno de Corea del Sur, y se encuentra obligado a renunciar a la presidencia de la KTA

1971 El Gobierno Coreano declara al Taekwondo Deporte Nacional, y también se declara sede oficial al Kukkiwon.

En 1972 el Taekwondo ya se había exportado a más de cincuenta Naciones. El primer Campeonato Mundial de Taekwondo se realizó en Seúl, el 25 de Mayo de 1973 y el 28 mayo, se llegó a la formación de la World Taekwondo Federación, la cual emprendió la tarea de hacer del Taekwondo un deporte mundial moderno.

El Dr.Un Yong Kim fue elegido primer presidente de la WTF el cual era el presidente de la Asociación Coreana de Taekwondo

El 8 de Octubre de 1975, la WTF fue aceptada como miembro de la Asociación General de Federaciones Deportivas Internacionales (AGJSI).

El 17 de julio de 1980 El Comité Olímpico Internacional (COI) otorgó reconocimiento a la World Taekwondo Federación en su Sesión General, reunida en Moscú.

El 15 de enero de 1981 la WTF se afilió al Consejo Internacional de Deportes y Educación Física, con sede en Londres.

1983 se acepta en los Panamericanos y en los juegos Africanos.

El 2 de Junio de 1985 el Taekwondo ha sido aceptado como deporte de demostración e los Juegos Olímpicos de 1988.

El 29 de noviembre de 1986 se celebran los Primeros Campeonatos Mundiales Universitarios, en California (EEUU)

El 17 de septiembre de 1988 se celebra en Seúl, los XXIV Juegos Olímpicos, donde por primera vez el Taekwondo formaba parte del programa como deporte de demostración. <

El 6 de abril de 1989 el COI aprueba al Taekwondo como deporte de demostración en los XXV Juegos Olímpicos de Barcelona.

En 1992 deporte de demostración en las olimpiadas de Barcelona

Finalmente, durante la sesión 103a del COI celebrada en París, Francia, el 4 de septiembre de 1994, se acordó la incorporación del Taekwondo como un deporte oficial en los juegos Olímpicos de Sydney 2000

En el año 2000 participa el Taekwondo como deporte olímpico oficial en las olimpiadas de Sídney.

3 CODIGO DE HONOR DE LOS HWA RANG DO

En el siglo VI cuando Corea estaba dividida en tres reinos (Koguryo, Paekche, Silla), el mayor de los tres, Koguryo, intento tomar por las armas los otros dos reinos más pequeños. El reino de Silla, el más pequeño, fue defendido por un grupo de jóvenes caballeros aristócratas que junto a la clase guerrera se entrenaban en las artes marciales y en la lucha cuerpo a cuerpo para la protección de su reino.

Estos jóvenes guerreros, generales y líderes del reino en los años posteriores fueron conocidos colectivamente como Hwa Rang Do.

Junto a los guerreros Salsa (las tropas de elite de los Hwa Rang Do) los Hwa Rang Do de Silla triunfaron sobre los ejércitos de Koguryo y esto tuvo como consecuencia la unificación de los tres reinos, lo que se conoce hoy en día como Corea. El feroz espíritu combativo de los guerreros Hwa Rang Do se hizo legendario, sirviendo a la historia como documental literario de miles de hechos heroicos de los inimitables Hwa Rang Do.

El seguimiento de su estricto código marcial junto a su superlativa técnica de combate hicieron de los Hwa Rang Do la mayor fuerza federal tras la eventual unificación de la península de Corea.

Hwa Rang Do Meng Sae es el "Codigo de Ética" de los guerreros Hwa Rang Do. Consiste en las "cinco reglas" Hwa Rang Do Okae y las "nueve virtudes" Hwa Rang Do Kyo Hoon.

Hwa Rang Do Oh Kae

- Sa Kun E Choong - Lealtad a nuestra patria
- Sa Chin E Hyo - Lealtad a nuestros padres y maestros
- Kyo Woo E Shin - Confianza y hermandad entre amigos y compañeros
- Im Jeon Moo Tae - Coraje para no retroceder frente al enemigo
- Sal Saeng Yoo Teak - Justicia para no tomar una vida sin causa justificada

Hwa Rang Do Kyo Hoon

- IN - Humanidad
- OUI - Justicia
- YEA - Cortesia
- JI - Sabiduria
- SHIN - Confianza
- SUN - Bondad

- DUK - Virtud
- CHOONG - Lealtad
- YOONG – Valentía

4 FILOSOFÍA DEL TAEKWONDO

La filosofía del Taekwondo se basa en cinco principios: Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol, Espíritu Indomable.

*** CORTESÍA. (YE UI)**

Es un principio fundamental dentro y fuera del Taekwondo, que tiene como objetivo hacer destacar al ser humano manteniendo una sociedad armoniosa. Los practicantes de Taekwondo deben construir un carácter noble, así como entrenar de una manera ordenada y disciplinada.

*** INTEGRIDAD. (YOM CHI)**

Es muy importante saber establecer los límites entre lo bueno y lo malo así como saber reconocer cuando se ha hecho algo malo y redimirse por ello. Por ejemplo, en un estudiante que se niega a recibir consejo o aprender de otro estudiante más inexperto, o en un practicante que pide un grado a su maestro no hay integridad.

*** PERSEVERANCIA. (IN NAE)**

La Paciencia conduce a la virtud o al mérito.

La felicidad o la prosperidad suelen ser alcanzadas por la persona que es paciente. Para poder alcanzar un objetivo, ya sea promocionar a un grado superior o perfeccionar una técnica, se ha de ser perseverante. Es fundamental el superar cada dificultad con la perseverancia.

Uno que es impaciente en cosas triviales, puede difícilmente alcanzar el éxito en asuntos de gran importancia

Confucio

*** AUTOCONTROL. (GUK GI)**

El autocontrol es de vital importancia tanto dentro como fuera del dojang, tanto en el combate como en los asuntos personales. En combate, la falta de autocontrol puede provocar graves consecuencias tanto para el alumno como para su oponente. Asimismo, se ha de ser capaz de vivir y trabajar dentro de las propias capacidades.

No es más fuerte aquel que es capaz de vencer a los demás, sino aquel que es capaz de vencerse a sí mismo.

* ESPÍRITU INDOMABLE. (BAEKJUL BOOLGOOL)

Un buen practicante de Taekwondo ha de ser siempre modesto y honrado. Ante una injusticia, actuará con espíritu combativo, sin miedo y sin dudarle, sin tener en cuenta contra quién o contra cuántas personas se haya de enfrentar.

Entendemos el Taekwondo de acuerdo con este principio, encontraremos una solución y cambiando continuamente las habilidades, nunca nos quedaremos estancados en cualquier situación. Después de que entendamos estos principios filosóficos del Taekwondo, podremos encontrar maneras apropiadas de entender y desarrollar nuestras vidas.

El Taekwondo contiene los pensamientos que [Han] la gente coreana han desarrollado a través de la historia. Su filosofía se explica fácilmente a través de Hongik-Ingan, de Jaese-Ihwa, o de Hwarangdo. Hongik-Ingan y Jaese-Ihwa eran no sólo ideologías de la fundación de Tangun Chosun, sino también un pensamiento fundamental de la gente de Han. Con el tiempo, estas ideas se transformaron en el espíritu de Hwarangdo y de la filosofía del Taekwondo moderno. Ahora, miremos el contenido de los principios de la filosofía.

“Hongik-Ingan ” significa el bienestar colectivo de la humanidad. Era la idea de la fundación nacional de Tangun, y el espíritu del Taekwondo ha heredado también la idea de Hongik-Ingan. Se confirma fácilmente del hecho de que la palabra Taekwondo, en sí misma significa suprimir la lucha e inducir a la paz. Por un lado, Jaese-Ihwa significa que el mundo está educado de acuerdo con la razón del cielo. El Taekwondo es un principio, no una conexión simple con los movimientos. El Taekwondo es el arte marcial tradicional coreano caracterizado por la trinidad que existe entre cuerpo, mente y vida. Así, el principio es la razón de toda la creación, y así se refiere a la razón del cielo en Jaese-Ihwa. Por lo tanto, los seres humanos se pueden educar de acuerdo con la razón del cielo mediante el entrenamiento correcto del Taekwondo. Ése es el mismo significado de Jaese-Ihwa. Hongik-Ingan y Jaese-Ihwa aparecen claramente en el mito de la fundación coreana. Según él, “en la edad temprana, Hwan-Wung, el hijo del cielo estableció una nación llamada Baedal [el nombre más temprano de Corea]. Él entonces anunció el propósito de la fundación nacional como Jaese-Ihwa (eduque con la razón del cielo) y Hongik-Ingan (el bienestar universal de la humanidad).

5 EL TAEKWONDO Y SUS BENEFICIOS



Beneficios para los niños al practicar taekwondo

No es más fuerte aquel que es capaz de vencer a los demás, sino aquel que es capaz de vencerse a sí mismo. Confucio.

Considerado ya como deporte olímpico, el taekwondo se ha convertido para quienes lo practican en serio, en una forma de vida, un instrumento para alcanzar el equilibrio físico y mental, dando como resultado personas felices, seguras y triunfadoras.

El taekwondo conjuga elementos que llevan a la realización del ser humano en todos los sentidos. Los principios en que éste arte marcial se basa, lo hacen una disciplina fascinante y muy benéfica que está al alcance de todos, sin importar su edad o sexo.

Mejorando su calidad de vida, día a día adultos, jóvenes y niños lo practican dando como resultado personas con excelente condición física, seguras de sí mismas, auto disciplinadas y con elevada autoestima.

Existen cientos de casos de niños que al practicar este deporte, han mostrado cambios positivos en su conducta, tanto en la casa como en la escuela y en el medio en que habitualmente de desarrollan.

Esto se debe a que el taekwondo temple el carácter de los niños; para aquellos que son muy agresivos se vuelven más tranquilos y concientes, mientras que para los niños introvertidos y muy tímidos les proporciona mayor confianza, iniciativa y los motiva a aprender a valorarse por sí solos.

Beneficios físicos y psicológicos

Beneficios físicos

- Aumenta la resistencia cardiovascular.
- Mejora la resistencia y la fuerza muscular.

- Aumenta la flexibilidad.
- Potencia el conocimiento del propio cuerpo.
- Ayuda a desarrollar mejor y más rápidamente las capacidades de coordinación.
- Aporta el control de un alto nivel de movimientos básicos que permitirán en el futuro realizar una forma óptima el trabajo técnico deportivo.

Beneficios psicológicos y sociales

- Su mente desarrollará las bases de la concentración.
- Los niños se vuelven más disciplinados.
- La seguridad en sí mismos que se obtiene con el taekwondo, es por que los niños se dan cuenta que son capaces de dominar su cuerpo en el entorno, logrando también que su autoestima se eleve.
- A través de distintas tareas y variadas ejercitaciones, se inculca y fomenta en el niño el compañerismo y el trabajo en equipo, así como la importancia de cada individuo dentro del grupo.
- Con la práctica del taekwondo se fomentan valores como la honradez, lealtad, respeto, humildad, amor al prójimo.
- El niño obtiene enseñanzas culturales que les permitirán el conocimiento de costumbres, tradiciones y formas de pensar de otra raza, lo que los hace más tolerantes y solidarios.

6 EL TAEKWONDO Y SUS TÉCNICAS



El taekwondo es un arte marcial de origen coreano que se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada ((chagui)), también incluye técnicas de mano y puño (chirugui, chigui y chumok) , el codo, el pie e incluso la rodilla (por ejemplo, para efectuar rompimientos de tablas, ladrillos u otros objetos).

El Taekwondo está compuesto además de técnicas de defensa personal muy variadas como agarres, bloqueos, luxaciones o barridos.

Sus movimientos hacen que sea un arte marcial muy efectivo en la lucha de pie, y especialmente en larga y media distancia, en donde mejor se puede aprovechar la fuerza y velocidad en las piernas que desarrollan sus practicantes.

Con poco más de 50 años de antigüedad, es una de las artes marciales más conocidas, la practican en más de 144 países, estimándose en más de 30 millones de personas.

Fue deporte de exhibición en la Olimpiada 24 celebrada en Seúl en 1988 y en los Juegos Olímpicos 25 celebrados en Barcelona en 1992. Finalmente, durante la 103ª Sesión del Comité Olímpico Internacional celebrada en París, Francia, el 4 de Septiembre de 1994, se acordó la incorporación del Taekwondo como un deporte oficial en los Juegos Olímpicos.

Hiso su aparición oficial como deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, donde se disputaron competiciones de combate.

7 EQUIPO NECESARIO PARA PRACTICAR TAEKWONDO



Para la práctica del taekwondo es necesario un Dobok (traje de práctica compuesto por pantalón y chaqueta) y un Ti (cinturón que indica el grado del practicante).

Los Dobok para grados KUP son completamente blancos, normalmente con bordados en la espalda y algún logotipo en el pecho o brazo. Los Dobok para grados DAN (cinturones negros) tienen zonas negras (el cuello, los bordes de la chaqueta o líneas en el pantalón, dependiendo de la federación).

En combate normalmente se requiere el uso de guantes de polipropileno para los puños (llamados pads), así como botas protectoras del mismo material para los pies. También suele ser obligatorio el uso de protector bucal y protector inguinal. En función del nivel de los participantes, se puede utilizar casco y peto protector, espinilleras y protectores de antebrazos.

8 ESTILOS

Existen dos grandes estilos diferentes de Taekwondo, cada uno asociado a una de las dos grandes federaciones de que existen actualmente a nivel mundial: el Estilo **WTF** (asociado a la World taekwondo federation o federación mundial de taekwondo) y el Estilo **ITF** (International taekwondo federation o federación internacional de taekwon-do).

Las federaciones regionales o nacionales están (por lo general) asociadas a una de estas dos grandes federaciones, según el estilo que se practique y el reglamento deportivo que apliquen. Existen también otras federaciones independientes que generalmente son escisiones de estas y tienen muchísima menos influencia e importancia.

La WTF surgió como una escisión de la ITF por motivos políticos (el traslado de la Sede del Taekwon-do a Canadá debido a la separación de Corea). Posteriormente, el estilo de ambas federaciones fue evolucionando de distinta forma, y tras mucho tiempo dividido, sus respectivos estilos presentan diferencias en el uniforme, las formas y el reglamento deportivo.

Casi la totalidad de las técnicas que se practican en ambos estilos son las mismas (variando únicamente su aplicación, importancia y a veces la nomenclatura). Las diferencias entre ambos estilos residen principalmente en la forma de practicar el arte marcial, los requisitos exigidos para la promoción de grados, las formas (pumses o tules) y sobre todo el reglamento deportivo. Por ello, los practicantes de uno de los estilos pueden comenzar a practicar el otro sin apenas dificultad, simplemente adaptando sus conocimientos a las normas que este requiera.

8.1 Estilo ITF:

El estilo ITF Se caracteriza por un mayor predominio de ataques sencillos y directos. Con menor contacto que el estilo WTF cosa que muchos creen que es de menor efectividad, esto es un error ya que es mucho mas difícil poder controlar el golpe sin lastimar al oponente que simplemente golpearlo. El combate deportivo de este estilo es similar al semi-contact (versión sin KO del Full

Contact) y se suelen utilizar guantes y zapatos protectores. Este estilo tiene como ícono a Choi Hong Hi, creador este arte marcial y fundador de de la ITF, quien la presidió hasta su muerte en el año 2002.

Todo lo referente a este estilo está recogido en la Enciclopedia del Taekwon-do, libro que contiene todos los detalles con fotos ilustrativas, así como también los fundamentos y la filosofía de este arte marcial.

Por cuestiones políticas, actualmente la ITF está dividida en tres organizaciones que no se reconocen entre sí, las que siguen utilizando los mismos nombres y practican la misma disciplina, aunque están comenzando a variar levemente los reglamentos deportivos.

8.2 Estilo WTF:

Dos luchadoras de Taekwondo WTF.

El estilo WTF se caracteriza por usar movimientos mucho más elásticos y circulares. Los pumses son diferentes a los que utiliza la ITF. El combate de este estilo es de contacto total y se realiza con casco y peto protector para el torso, estando prohibidos los ataques de puño por encima del cuello y las patadas bajas.

Actualmente, el estilo WTF es modalidad olímpica. Debido a ello, su aspecto deportivo está mas desarrollado que el de la ITF.

El estilo WTF tuvo su primera participación como deporte olímpico oficial en las Olimpiadas de Sydney 2000, luego fue parte de las Olimpiadas de Atenas 2004 y de las últimas en Beijing 2008.

DEFENSA PERSONAL:

El Taekwondo incluye técnicas de defensa personal muy variadas, algunas con cierto parecido a las técnicas de hapkido, aunque la enseñanza de las mismas difiere según la federación o escuela en la que practiquemos (Normalmente se exigen para poder acceder a los grados DAN). Lamentablemente, algunos dojang dejan de lado las técnicas de defensa personal, ya que en las competiciones no están permitidos agarres ni barridos.

Se incluyen diversas técnicas como agarres, bloqueos, luxaciones o barridos. A diferencia del aspecto competitivo, en el campo de la defensa personal sí existen técnicas de patada por debajo de la cintura (como a la rodilla o a las espinillas).

| COREANO | PRONUNCIACIÓN | SIGNIFICADO |
|----------|---------------|---------------------------------------|
| CHUMBI | Chumbí | Posición de Atención |
| CHARYUHT | Cheriót | Posición de firmes. (con pies juntos) |
| KYONG | Kion ne | Saludo. (cuerpo a 45°, cabeza 90°) |
| CHAGUI | Chagui | Patada |
| JUMEOK | Chu mok | Puño |
| Maki | Maki | Defensa |
| AHRAE | Are | Área baja del cuerpo |
| MOMTONG | Mon tong | Área media del cuerpo |
| EOL GUL | Ol gul | Área alta del cuerpo |
| AHP | Ap | "Al frente" |
| DOLLYO | Dolio | "Circular" |
| IOP | lop | "Lateral" |
| KI HAHP | Kiap | Palabra para efectuar "grito" |

10. FORMAS (POOMSAE O TULES):

Las formas son secuencias de movimientos de defensa y ataque que simulan un combate imaginario con uno o varios adversarios. Se conocen como tules en el estilo ITF y como pumses en el estilo WTF. Son el equivalente en Taekwondo a las katas en karate. Estas formas están relacionadas directamente con los grados (Kup o Dan), y se memorizan y repiten con objeto de incrementar el equilibrio, la elasticidad, la rapidez, la concentración, y el dominio de los diferentes movimientos.

En la realización de las formas es muy importante la correcta ejecución técnica, potencia y fuerza, equilibrio, estética de los movimientos, concentración y coordinación de los movimientos, posición de todo el cuerpo al realizar cada técnica y acabar en el mismo lugar donde se empezó.

Las formas suelen tener un gran peso en los exámenes de promoción de grados.

10.1 POOMSES DEL ESTILO WTF

PUMSES TAEGUK:

Los pumses Taeguk son los pumses básicos del estilo WTF. Es un grupo de ocho pumses ordenados según su nivel de dificultad.

Estos pumses han aparecido a raíz de los pumses Palgwe, los primeros que aparecieron en la práctica del Taekwondo. Estos pumses no solo aparecieron como forma de práctica de este arte marcial, sino que también tenían una gran influencia filosófica y cultural. Posteriormente, los pumses se fueron modernizando y aparecieron los Hyong, ya sin tanto carácter filosófico y más enfocados a una finalidad completamente didáctica y práctica.

Cuando aparecieron las dos grandes federaciones (ITF y WTF), el estilo WTF recuperó estos pumses, añadiendo diversos cambios para establecer lo que hoy se conoce como pumses Taeguk. Están asociados a los grados GUP, y son los que se piden para poder avanzar a un grado GUP superior (y también son incluidos en los exámenes de grados DAN). Taeguk significa equilibrio en coreano, ya que el equilibrio entre los conceptos duales opuestos del universo es considerado algo muy importante en la cultura oriental.

LOS OCHO PUMSES TAEGUK SON:

1. Taeguk Il Chang
2. Taeguk I Chang
3. Taeguk Sam Chang
4. Taeguk Sa Chang
5. Taeguk Oh Chang
6. Taeguk Juk Chang
7. Taeguk Chil Chang
8. Taeguk Pal Chang

Estos pumses representan las ocho ramas de la filosofía oriental. Cada uno de ellos está relacionado con un signo llamado Palgwe, compuesto por un conjunto de tres líneas que pueden ser continuas o segmentadas. Cada uno de estos símbolos representa una cualidad o un elemento. Por ejemplo, en la bandera de Corea del Sur podemos observar cuatro de los ocho Palgwe: Lo creativo (Cielo) Lo receptivo (Tierra) Lo abismal (Agua) y lo Adherente (Fuego).

Los pumses Palgwe originales no se han perdido y también se siguen manteniendo y practicando en diversas ocasiones. Tienen correlación con los pumses Taeguk, y se nombran de la misma forma (Palgwe Il Chang, Palgwe I Chang, Palgwe Sam Chang...)

10.2 PUMSES AVANZADOS:

Estos pumses son los requeridos en la federación mundial (WTF) para la promoción de grados DAN (cinturón negro). A diferencia de los Taeguk, en los que la organización espacial de movimientos es similar, cada uno de los pumses avanzados sigue un patrón completamente diferente.

Estos pumses no tienen un orden ni jerarquía de dificultad, ya que se encuentran todos al mismo nivel de complejidad y son completamente distintos.

En general la lista quedaría de la siguiente forma:

* Taeguk (1-8) Chang - 9ºKUP a 1ºKUP

* Koryo - 1ºDAN / PUM

* Kumgang - 2ºDAN / PUM

* Taeback - 3ºDAN

* Pyong-Won - 4ºDAN

* Shipjin - 5ºDAN

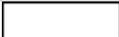
* Jitae - 6ºDAN

* Chunk-Won - 7ºDAN

* Hansoo - 8ºDAN

* Ilyeo - 9ºDAN

11 SIGNIFICADO DEL COLOR DE LOS CINTURONES

| Nivel | Pumsae | Color del cinturón | | |
|----------------|----------------|---|---|---|
| Nivel inferior | - | Posición básica |  | |
| | Nivel 8 | Taegeuk 1-Jang |  | |
| | Nivel 7 | Taegeuk 2-Jang |  | |
| | Nivel 6 | Taegeuk 3-Jang |  | |
| | Nivel 5 | Taegeuk 4-Jang |  | |
| | Nivel 4 | Taegeuk 5-Jang |  | |
| | Nivel 3 | Taegeuk 6-Jang |  | |
| | Nivel 2 | Taegeuk 7-Jang |  | |
| Nivel 1 | Taegeuk 8-Jang |  | | |
| Nivel superior | 1 Pum, 1 Dan | Goryeo | Pum | Dan |
| | 2 Pum, 2 Dan | Geumgang |  |  |
| | 3 Pum, 3 Dan | Taebaek |  |  |
| | 4 Pum, 4 Dan | Pyeongwon |  |  |

Estos seis colores originales no fueron elegidos arbitrariamente, sino que cada uno tiene un significado simbólico y tradicional.^{8 9}

Blanco: "Simboliza la inocencia", es decir la falta de conocimientos y habilidades del practicante que recién inicia la disciplina. La constancia y la perseverancia harán que la inocencia dé lugar, con el paso del tiempo, a la experiencia y maestría.

Amarillo: "Simboliza la tierra", donde se siembra la semilla en espera de la planta que crecerá. De la misma manera, los fundamentos del TKD, son la semilla que comienza a germinar al estudiante.

Verde: "Simboliza la planta renacida", que crece y se arraiga firmemente. De la misma manera del TAEKWONDO prende en la conciencia del estudiante echando en su interior verdaderas raíces que lo fortalecen.

Azul: "Simboliza al cielo", hacia el cual la planta a medida que crece y madura, se dirige. De la misma manera el estudiante, comienza a madurar, por lo tanto sabe que su meta es el conocimiento y hacia allí se dirige.

Rojo: "Simboliza el peligro y la pasión televisiva", en este nivel, el estudiante alcanzó el dominio de técnicas, que de usarlas, ocasionaría a su adversario graves daños. Es por ello que el estudiante debe ejercitar el autocontrol y un adversario con sentido común, deberá pensar dos veces su actitud, a) provocar o b) alejarse.

Negro: "Simboliza lo opuesto al blanco", es decir, representa la madurez y el conocimiento. Indica también lo imprevisible de la oscuridad que se le presenta al practicante al darse cuenta que no ha culminado su aprendizaje, sino por el contrario, este recién comienza, a través de los Danes intentará acercarse a la perfección.

Los grados kup son los grados más básicos del taekwondo. Siguen una numeración inversa, por lo que un alumno que acabe de empezar a practicar taekwondo, ostentará el 10º KUP, mientras que un alumno que esté a punto de obtener el cinturón negro (1º DAN) tendrá el 1º KUP.

En ITF los colores son:

KUP 10 Blanco

KUP 9 Blanco punta amarilla

KUP 8 Amarillo

KUP 7 Amarillo punta verde

KUP 6 Verde

KUP 5 Verde punta azul

KUP 4 Azul

KUP 3 Azul punta roja

KUP 2 Rojo

KUP 1 Rojo franja negra

DAN 1 Negro (shodan o asistente de instrucción)

DAN 2 Negro (queosanim o asistente de instrucción)

DAN 3 Negro (Busabunim o asistente de instrucción)

DAN 4 Negro (Sabunim o instructor)

DAN 5 Negro (Sabunim o instructor)

DAN 6 Negro (Sabunim o instructor)

DAN 7 Negro (Sahyunim o maestro)

DAN 8 Negro (Sahyunim o maestro)

DAN 9 Negro (Sasunim o gran maestro)

Para los ascensos en los grados DAN, es necesario llevar como mínimo el grado del DAN en años, por ejemplo: Para pasar del 5to al 6to DAN se deben esperar 6 años como mínimo estando en el 5to DAN. El grado máximo en ITF es el 9no DAN, ya que es múltiplo directo del 3 y el 3 es el numero sagrado de corea por que representa los 3 niveles de la existencia la tierra, el cielo y entre ambos el hombre, además es el número más alto de 1 cifra mientras que el diez es el más pequeño de 2 cifras

Actualmente, la mayoría de las federaciones han variado estos colores, añadiendo algunos intermedios o sustituyendo alguno de los existentes. En algunas federaciones americanas, existen dos colores más de cinturón (morado y marrón). En algunas federaciones de España (por ejemplo, la madrileña) se ha añadido el cinturón marrón por el rojo. Sin embargo, el cinturón de 1º KUP, así como los cinturones de grados PUM mantienen el color rojo-negro.

TULES DEL ESTILO ITF:

En el estilo ITF se practican 24 formas, cada una de ellas relacionada con los ejercicios fundamentales para cada graduación. Tanto el nombre, diagrama, como la cantidad de movimientos, suelen corresponder a personajes o a hechos históricos.

La vida de un ser humano, probablemente 100 años, puede considerarse igual a un día, comparado con la eternidad. Aquí dejo el Taekwondo para la humanidad, como huella del hombre del final del siglo XX. Los 24 tuls representan 24 horas, un día, o toda mi vida

CHOI HONG HI

Los tules, según graduación, serían los siguientes:

Para grados Gup (cinturones de color)

* Saju-Maki / Saju-Chirigui (Formas básicas)- 10° Kup (blanco): Son las formas básicas, conocidas también como Primera y Segunda Cruz, desarrolladas por el estudiante principiante, por lo tanto no son TUL.

Pueden realizarse moviendo pierna derecha o izquierda, o dicho de otra manera, en el sentido de las agujas del reloj o en el sentido opuesto.

* Chon-Ji - 9° Kup (blanco punta amarilla): Significa literalmente El Cielo y La Tierra. Esto es interpretado en Oriente como la creación del mundo o el principio de la historia de la Humanidad, por tal motivo este Tul (forma) es ejecutado por el principiante. El mismo consiste en dos partes similares: una representa el Cielo y la otra, la Tierra.

* Dan-Gun - 8° Kup (amarillo): Es el nombre del Santo Dan-Gun, el legendario fundador de Corea en el año 2333 A.C.

* Do-San - 7° Kup (amarillo punta verde): Es el seudónimo del patriota Ahn Chang-Ho (1876-1938). Los 24 movimientos representan su vida, dedicada a la educación de Corea y a su movimiento de independencia.

* Won-Hyo - 6° Kup (verde): Fue el monje que introdujo el Budismo en la Dinastía Silla en el año 686 D.C.

* Yul-Gok - 5° Kup (verde punta azul): Es el seudónimo de un gran filósofo y académico Yi I (1536-1584), llamado Confucio de Corea. Los 38 movimientos de este Tul se refieren a su lugar de nacimiento en los 38 grados de latitud y el diagrama representa erudito (maestro).

* Jonng-Gun - 4° Kup (azul): Se llama así debido al patriota Ahn Joong-Gun, que asesinó a Hiro Bumi Ito, el primer gobernador general japonés de Corea, conocido como el hombre que impulsó la fusión Corea Japón. Los 32 movimientos representan la edad del Sr. Ahn cuando fue ejecutado en la prisión de Lui-Shung (1910).

* Toi-Gye - 3° Kup (azul punta roja): Es el nombre de pluma del notable académico Yi Hwang (siglo XVI), una autoridad en el Neo-Confucionismo. Los 37 movimientos se refieren al lugar de nacimiento en los 37 grados de latitud y el diagrama representa erudito (maestro)

* Hwa-Rang - 2° Kup (rojo): Fue nombrado por el grupo guerrero juvenil Hwa-Rang, el cual se originó en la Dinastía Silla a principios del s. VII. Los 29 movimientos se refieren a la vigésimonovena (29) división de infantería donde el Taekwondo fue desarrollado.

* Chong-Moo - 1° Kup (rojo punta negra): Fue el nombre dado al gran almirante Yi Soon-Sin de la dinastía Yi. El tenía la reputación de haber inventado el primer barco acorazado (kobukson) en 1592; y de ser el precursor del actual submarino. La razón por la que este Tul termina con ataque de la mano izquierda, simboliza su muerte sin tener oportunidad de poder demostrar su gran potencial al Rey.

PARA GRADOS DAN (CINTURONES NEGROS)

- * Kwan-Gae / Ge-Baek / Po-Eun - 1° dan
- * Eui-Am / Choong-Jang / Juche - 2° dan
- * Sam-Il / Yoo-Sin / Choi-Yong - 3° dan
- * Yon-Gae / Ul-Ji / Moon-Moo - 4° dan
- * So-San / Se-Jong - 5° dan
- * Tong-Il - 6° dan

Por lo general, en los tules del estilo ITF, en cada paso se realiza una única técnica. Debido a ello, se puede apreciar como el cuerpo se balancea de arriba a abajo en cada técnica, lo que da como resultado un movimiento ondulatorio o sinusoidal, el cual sirve para aprovechar el peso del cuerpo y aumentar así la fuerza en cada técnica. Todo esto está basado en la teoría del poder, postulada por Choi Hong Hi.

Como excepción, en tules avanzados (para grados superiores a 2ºDAN) en ocasiones sí que se realiza más de un golpe en un mismo paso.

Los tules son la base del Taekwondo ITF, por lo que tienen gran importancia tanto en la práctica en el dojang como en las competiciones (ya que hay que tener en cuenta que no sólo hay competiciones de combate sino también de técnica, en las que los tules juegan un papel fundamental).

12 PROMOCIÓN DE GRADOS:

Para que un alumno pueda ascender a un grado superior, ha de realizar un examen en el que se evalúan sus habilidades. En las federaciones asociadas a la WTF los exámenes de grados KUP se realizan en el propio Dojang donde el alumno entrena, y el examinador es el propio maestro denominado Pyro, Cloud, Synodan y ocasionalmente Cadar mas el instructor original.

Los exámenes de grados GUP de la ITF no siempre se realizan en el dojang donde entrena el alumno. Es obligatoria la presencia de al menos un instructor con grado 4ºDAN o superior que debe ser 6º Dan, que suele estar asistido por otros de graduaciones menores (normalmente por

los instructores de los alumnos a rendir). Estos evalúan a los alumnos, decidiendo si tienen o no las cualidades necesarias para la nueva graduación.

El tiempo necesario para poder examinarse de un grado KUP superior no está regulado como en el caso de los grados DAN. En algunos lugares el maestro puede proponer un alumno para examen en cualquier momento en función de sus habilidades. En otros lugares, los exámenes se hacen en fechas fijas cada varios meses para todos los alumnos.

Los exámenes de grados DAN están más regulados, y en ellos se examinan habilidades de muchos más campos (posiciones, formas, técnicas de mano y pierna, etc.) que en los exámenes de grados KUP. Las tasas de examen son más caras que para los grados KUP, y el tiempo necesario para poder examinarse de un grado DAN superior está establecido y va aumentando según aumenta el grado del que nos queremos examinar.

Los requisitos para poder acceder a los grados DAN varían en función de la federación a la que estemos asociados. Generalmente se requiere haber practicado taekwondo (estando federado) durante un tiempo mínimo (3 o 4 años) y haber ostentado el grado KUP más alto (cinturón rojo o marrón según la federación) durante un año como mínimo. Otro posible requisito es haber participado en un número mínimo de competiciones o estar en posesión de algún título relacionado con la práctica deportiva, como el de juez cronometrador o árbitro.

Para la promoción de algunos grados DAN avanzados es necesario presentar una tesis teórica relacionada con el Taekwondo.

13 COMPETICIÓN:

En taekwondo existen competiciones tanto de combate como de técnica.

En las competiciones de técnica, el objetivo es demostrar la correcta ejecución de las diversas técnicas del taekwondo, así como de las formas (pumses o tules). Los participantes deberán ejecutar las técnicas o las formas requeridas ante un jurado que puntuará su actuación teniendo en cuenta diversos aspectos como la corrección de las técnicas o la corrección de las posiciones en las formas. En ocasiones también se incluye en las competiciones la rotura de tabloncillos de madera u otros materiales con distintas técnicas de patada, puño o técnicas especiales (que normalmente consisten en patadas con salto en altura).

En septiembre de 2006 se celebraron en Corea los primeros campeonatos mundiales de Pumses (formas). Se realizaron categorías individuales, por parejas y tríos. Desde el año 2004 y en vistas a estos primeros campeonatos mundiales ha habido mucho movimiento a nivel mundial para reunificar criterios en los cinco continentes y poder disputar estos primeros campeonatos

mundiales. Las reestructuraciones en la forma de competir en cuanto a reglamento y ejecución de estos han sido muy importantes para llegar a este fin.

En las competiciones de combate los participantes deben enfrentarse en un combate libre en el que deben vencer al oponente consiguiendo más puntos que él o en algunas ocasiones el KO. El combate es diferente en los dos estilos de taekwondo, siendo esta la principal diferencia entre ellos.

14 REGLAMENTO PARA EL ARBITRAJE DE TAEKWONDO

El propósito de las Reglas de Competición es el de regular sencilla e imparcialmente todos los asuntos referentes a las competiciones de todos los niveles que sean promovidas y/u organizadas por la WTF, por Federaciones Regionales y Asociaciones Nacionales miembros, garantizando la aplicación de las reglas unificadas.

Las Reglas de Competición deberán ser aplicadas en todas las competiciones promovidas y/u organizadas por la WTF, por cada Federación Regional y Asociación Nacional afiliada.

ÁREA DE COMPETICIÓN

Para la organización de Campeonatos de Taekwondo promovidos por la WTF, el pabellón ha de tener una capacidad mínima de espectadores sentados de 3.000. El tamaño de la pista ha de ser al menos de 40m x 60m en la cual óptima información audiovisual, tal y como se indica en el Manual Técnico, para los espectadores y competidores ha de ser provista. La altura del recinto ha de ser de al menos 10 metros del suelo al techo. La iluminación ha de ser de un mínimo de 1500 lux a un máximo de 1800 lux, y ha de ser direccionada al área de competición desde el techo del pabellón.

Todos los preparativos han de ser realizados al menos dos días antes del inicio de los campeonatos y han de estar sujetos a la aprobación del Delegado Técnico.

DEMARCACIÓN DEL ÁREA DE COMBATE.

La superficie comprendida entre los 8m x 8m, será llamada Área de Competición, y la línea marginal del Área de Competición se llamará Línea Límite. La línea límite frontal adyacente a la Mesa del Operador y la Mesa de la Comisión Médica se considerará como la Línea Límite Nº 1, y

en el sentido de las agujas del reloj las otras se llamaran Línea Límite N° 2, N° 3 y N° 4.

INDICACIÓN DE LAS POSICIONES.

POSICIÓN DEL ÁRBITRO.

La posición del Árbitro será marcada a una distancia de 1,5m desde el punto central del Área de Combate, hacia la 3ª Línea Límite y será designada como la Marca del Árbitro.

POSICIÓN DE LOS JUECES.

La posición del 1er Juez deberá estar marcada a 0,50m de la esquina formada por la línea límite 1 y la línea límite 2. La posición del 2º Juez deberá estar marcada a 0,50m de la esquina formada por la línea límite 2 y la línea límite 3. La posición del 3er Juez deberá estar marcada a 0,50m de la esquina formada por la línea límite 3 y la línea límite 4. La posición del 4º Juez deberá estar marcada a 0,50m de la esquina formada por la línea límite 4 y la línea límite 1. En el caso de la necesaria presencia de tres Jueces, la posición del Juez 1 ha de estar marcada a 0,50m de la esquina formada por la línea límite 1 y la línea límite 2. La posición del 2º Juez deberá estar marcada a 0,50m hacia afuera del medio de la línea límite 3 y ha de estar mirando al centro del Área de Competición. La posición del 3er Juez deberá estar marcada a 0,50m de la esquina formada por la línea límite 4 y la línea límite 1.

POSICIÓN DEL CRONOMETRADOR (RECORDER).

La posición del cronometrador deberá estar marcada en un punto 2m por detrás de la línea límite 1, mirando hacia el área de competición y a 2m de la esquina formada por la línea límite 1ª y la línea límite 2ª.

POSICIÓN DE LA COMISIÓN MÉDICA.

La posición de la Comisión Médica deberá estar marcada a más de 3m hacia la derecha de la línea límite 1.

POSICIÓN DE LOS COMPETIDORES.

La posición de los Competidores será marcada en dos puntos opuestos a 1m del centro del Área de Competición, a 4m desde la línea límite N° 1 (el Competidor rojo encarado hacia la línea límite N° 2 y el Competidor azul hacia la línea límite N° 4)

POSICIÓN DE LOS ENTRENADORES.

La posición para los entrenadores estará marcada en un punto distante 1m desde la línea límite de cada lado de los competidores. Los Coach no abandonarán la Zona del Coach de 1m x 1m que indica la posición de los mismos.

POSICIÓN DE LA MESA DE INSPECCIÓN.

La posición para la Mesa de Inspección tendrá que estar situada cerca de la entrada del Área de Competición para la inspección de los protectores de seguridad de los competidores.

EL UNIFORME DE LOS COMPETIDORES Y EQUIPAMIENTO DE PROTECCIÓN.

Los competidores deben llevar el protector del cuerpo aprobado por la WTF (peto), protector de cabeza (casco), protector de la ingle (coquilla), protector de antebrazo, espinilleras, guantes, empeines con sensores (en el caso de utilizar petos electrónicos) y protector bucal antes de entrar en el Área de combate.

El protector de la ingle, protector de antebrazo y espinillera, deberán estar debajo del uniforme de Taekwondo. El competidor debe llevar las protecciones aprobadas por la WTF para uso personal, tales como el protector bucal y guantes. Llevar cualquier otra cosa en la cabeza, excepto el casco, no está permitido. Los artículos religiosos previamente aprobados han de ser llevados bajo el casco y dentro del dobok y no deben ser susceptibles de causar ningún daño u obstruir al oponente.

Las especificaciones sobre los uniformes de competición (Dobok), equipo protector, y todo el resto de las equipaciones han de ser especificadas separadamente.

El Comité Organizador de Campeonatos Promovidos por la WTF es el responsable de preparar todo el equipo necesario para el Campeonato. Con anterioridad a la aprobación de la WTF ha de solicitar el número de equipaciones como mande el Manual Técnico.

CONTROL MÉDICO.

En los eventos promovidos o dirigidos por la WTF, cualquier uso o administración de drogas o sustancias químicas descritas en el reglamento Anti-doping de la WTF estará prohibido. El reglamento del Comité Olímpico Internacional (WADA) será aplicado para las competiciones de Taekwondo en los Juegos Olímpicos y otros eventos multideportivos.

La WTF puede efectuar cualquier control médico para averiguar si algún competidor ha cometido alguna infracción a esta norma, y cualquier ganador que niegue someterse a dicho control o que se demuestre que ha cometido alguna infracción será descalificado y el puesto deberá ser transferido al siguiente competidor dentro de la clasificación en la competición.

El comité organizador debe ser responsable para hacer todas las preparaciones necesarias para realizar pruebas o controles médicos.

Los detalles y regulaciones del reglamento antidoping de la WTF serán promulgados y publicados por la misma.

CLASIFICACIÓN Y MÉTODOS DE COMPETICIÓN

Las competiciones se dividen de la siguiente forma:

La competición individual será normalmente entre competidores de la misma clase de peso. Cuando es necesario, se pueden combinar clases contiguas de peso para crear una clasificación única. Ningún competidor está autorizado a participar en más de un peso, en el mismo evento.

Competición por equipos – Sistema de competición:

Cinco competidores siguiendo las siguientes divisiones de pesos:

MASCULINO FEMENINO

Menos de 54 Kg Menos de 47 Kg

De 54 hasta 63 Kg De 47 hasta 54 Kg

De 63 hasta 72 Kg De 54 hasta 61 Kg

De 72 hasta 82 Kg De 61 hasta 68 Kg

Más de 82 Kg Más de 68 Kg

Ocho competidores según las divisiones de pesos.

Cuatro competidores según las divisiones de pesos (la consolidación de los ocho pesos a cuatro categorías se realiza combinando dos pesos adyacentes).

Los sistemas de competición están divididos de la siguiente forma:

Sistema de competición individual de eliminación.

Sistema de liguillas.

La competición de Taekwondo en los Juegos Olímpicos debe realizarse mediante el sistema de competición individual entre competidores.

Todas las competiciones de nivel internacional reconocidas por la WTF deben estar formadas por al menos de cuatro países con no menos de 4 competidores en cada peso, y cada peso con menos de cuatro participantes no podrá ser reconocido en los resultados finales.

DURACIÓN DEL COMBATE

La duración de los combates será de 3 asaltos de 2 minutos cada uno, con un minuto de descanso entre asaltos. En el caso de empate después de finalizado el 3er asalto, un cuarto asalto de dos minutos se llevará a cabo como asalto de muerte súbita, después de un minuto de descanso tras el 3er asalto.

La duración de cada asalto puede ser ajustada a un minuto o a un minuto y medio bajo la decisión del Delegado Técnico para un Campeonato en concreto.

SORTEO

El sorteo se realizará un día o dos antes de la primera competición, en presencia de los oficiales de la WTF y de los representantes de los países participantes. El método y orden utilizados serán determinados por el Delegado Técnico.

El Delegado Técnico sorteará o designará a un representante que tomará parte en el sorteo en nombre de las naciones participantes que no puedan estar presentes durante la sesión de sorteo.

PESAJE

1. El pesaje de los competidores en el día de la competición debe ser realizado el día anterior al inicio de la misma.
2. En el pesaje, los competidores deben ir en ropa interior. No obstante, el pesaje puede realizarse desnudo en caso de que el competidor así lo desee.
3. El pesaje debe ser realizado una vez pudiéndose realizar una vez más siempre que sea dentro del tiempo límite del pesaje oficial, para los competidores que no den el peso la primera vez. 4. Para evitar ser descalificado durante el pesaje oficial, básculas idénticas a las que serán utilizadas en el pesaje oficial, deben hallarse en el lugar de acomodación de los competidores o en el lugar de la competición para que los competidores puedan hacer un pesaje previo al oficial.

PROCEDIMIENTO DE COMBATE

1. Llamada de los competidores.

El nombre de los competidores se anunciará en la Mesa de Llamada a los Competidores tres veces, empezando treinta minutos antes del inicio programado para la competición.

2. Inspección física y de uniformes.

Después de que hayan sido llamados, los competidores se someterán a la inspección física y de los uniformes en la mesa de inspección que les ha sido asignada por el inspector designado por la WTF y el competidor no debe mostrarse hostil y además no debe llevar ningún material que pueda causar daño al otro competidor.

3. Entrada en el área de competición.

Después de la inspección, el competidor entrará en el lugar de espera con un entrenador y un médico (si lo hubiera).

4. Procedimiento antes del comienzo y tras el final del combate.

- 1) Antes del comienzo de la competición, el árbitro central llamará "Chung,

Hong". Ambos competidores accederán al Área de Competición con el casco sujeto bajo el brazo izquierdo. Cuando un competidor no está presente o se presente sin estar completamente preparado, incluido todo el equipo protector, uniforme, etc, en la Zona del Coach en el momento que el árbitro llame "Chung, Hong", él/ella se considerará que se ha retirado del combate y el árbitro ha de declarar al oponente como ganador.

2) Los competidores se encararán entre ellos y harán un saludo a la orden del árbitro de “Cha-ryeot (atención)” y “Kyeong-rye (saludo)”. El saludo debe hacerse desde la posición natural de firmes “Cha-ryeot” inclinándose desde la cintura con un ángulo de más de 30º con la cabeza inclinada con un ángulo de más de 45º. Después del saludo, los competidores han de ponerse el casco.

3) El árbitro dará comienzo del combate con la orden de “Joon-bi” (preparados) y “Shi-jak” (empezar).

4) El combate en cada asalto ha de comenzar con la declaración de “Shi-jak” por parte del árbitro y ha de finalizar con la declaración de “Keu-man”. Incluso si el árbitro no ha declarado “Keu-man”, ha de considerarse que el combate termina cuando acaba el tiempo del cronómetro.

5) Después del final del último asalto, los competidores deberán quedarse de pie en sus respectivos lugares, uno frente al otro. Los competidores deberán sacarse los cascos e intercambiarán un saludo con la orden de “Cha-ryeot” y “Kyeong-rye” por parte del árbitro. Los competidores esperarán en posición de firmes a que el árbitro declare la decisión del resultado.

6) El árbitro declarará al ganador levantando su propia mano del lado del ganador.

7) Retirada de los competidores.

6. Procedimiento de los Combates en Competiciones por Equipo.

1) Ambos equipos se alinearán en posición de firmes uno enfrente del otro ordenados por categorías mirando hacia la línea límite número uno desde las marcas de los competidores.

2) El procedimiento antes del inicio y después del final de los combates se realizará según lo establecido en el punto 4 de este artículo.

3) Los dos equipos deberán abandonar el Área de Combate y esperar en el área designada el turno de cada combate.

4) Ambos equipos se alinearán en el área de combate inmediatamente después del último combate, encarándose unos a los otros.

5) El árbitro declarará el equipo ganador levantando su propia mano al lado del equipo ganador.

TÉCNICAS Y ZONAS PERMITIDAS

1. Técnicas permitidas.

1.1 Técnicas de puño: Técnica de ataque utilizando el puño firmemente apretado.

1.2 Técnicas de pie: Técnica de ataque utilizando cualquier parte del pie por debajo del hueso del tobillo. 2. Zonas permitidas.

2.1 Tronco: Ataques de puño y pie (puños y patadas) están permitidos en toda la zona cubierta por el protector del tronco. No obstante, no se puede atacar en la parte de la espina dorsal.

2.2 Cabeza: Ataques con el pie en el área por encima de la clavícula.

PUNTOS VÁLIDOS

1. Zona de puntos válidos.

1.1 La parte coloreada (roja o azul) del protector del cuerpo.

1.2 Cabeza: La parte situada por encima de la clavícula (totalidad de la cabeza incluyendo ambas orejas y parte posterior de la misma).

2. Los puntos serán válidos cuando técnicas permitidas sean ejecutadas correctamente, con precisión y potencia, en las zonas permitidas de puntuación del cuerpo.

3. Los puntos válidos se dividen como sigue:

3.1 Un punto (1) por una técnica válida al protector del tronco.

3.2 Dos puntos (2) por una técnica válida de giro sobre el protector del tronco.

3.3 Tres puntos (3) por una técnica válida a la cabeza.

4. La puntuación final será la suma de los tres asaltos.

5. Invalidación de puntos. Cuando un competidor actúa atacando para puntuar a través del uso de actos prohibidos, y los puntos suben al marcador, deben ser anulados.

Puntuación y publicación

1. Los puntos serán inmediatamente registrados y publicados.

2. En el uso de protectores no equipados electrónicamente, los puntos válidos serán marcados inmediatamente por cada Juez, utilizando un pulsador electrónico o una hoja de papel de Juez.

3. Uso de los protectores electrónicos:

3.1 Los puntos válidos en medio de la zona del torso serán marcados automáticamente por el transmisor de protectores electrónicos. En el caso de técnica válida con giro al cuerpo, el "punto válido" deberá ser marcado automáticamente por el EBP, mientras que el "giro válido" ha de ser registrado por los jueces.

3.2 Los puntos válidos en la cara serán marcados por el juez mediante el uso del pulsador electrónico o de una hoja de papel de Juez.

4. En el caso del uso de instrumentos electrónicos de puntuación u hoja de Juez, los puntos válidos serán aquellos reconocidos por tres o más jueces. En el caso de tres jueces, los puntos han de ser reconocidos por dos o más jueces.

Actos prohibidos y penalizaciones

1. Las penalizaciones por cualquier acto prohibido serán declaradas por el árbitro.

2. Las faltas se dividen entre amonestaciones (Kyong-go) y deducción de puntos (Gam-jeom).

3. Dos “Kyong-go” se contarán como un punto positivo (+1) para el oponente. Sin embargo, la última amonestación (Kyong-go) impar no se contará en el total general.

4. Un “Gam-jeom” se contará como un punto positivo (+1) para el oponente.

5. Actos prohibidos.

5.1 Los siguientes actos serán clasificados como prohibidos y se penalizarán con la declaración de “Kyong-go”. a- Cruzar la Línea Límite.

b- Evadirse dando la espalda al adversario.

c- Caerse.

d- Evitar el combate.

e- Agarrar, retener o empujar al oponente.

f- Atacar por debajo de la cintura.

g- Simular lesión.

h- Cabezazo o atacar con la rodilla.

i- Golpear la cara del oponente con las manos o puños.

j- Actos indeseables, de mala conducta, por parte del competidor o entrenador.

k- Levantar la rodilla para evitar un ataque o impedir el progreso de un ataque.

5.2 Los siguientes actos serán clasificados como prohibidos y se penalizarán con la declaración de “Gam-jeom”.

a- Atacar al oponente después de Kal-yeo.

b- Atacar al oponente caído.

c- Tirar o proyectar al oponente al suelo empujando el pie del oponente que está realizando un ataque en el aire, con el brazo o empujándolo con las manos.

d- Ataque intencionado a la cara del oponente con el puño.

e- Interrumpir el progreso del combate por parte del competidor o entrenador.

f- Actos violentos o extremos, de mala conducta, por parte del competidor o del entrenador.

g- Antes de cada asalto, el árbitro deberá comprobar si se ha intentado manipular el sistema de puntuación y/o si se ha aumentado la sensibilidad de los detectores de los pies, o una manipulación de cualquier otro tipo, por el deportista. En el caso de que el árbitro encuentre indicios de manipulación intencional, el árbitro se reserva el derecho de declarar “Gam-jeom” al competidor pertinente, reservándose el derecho de declarar al atleta que comete la violación perdedor por penalizaciones basándose en el grado de seriedad de la violación.

6. Cuando un competidor se opone intencionadamente a cumplir con las normas de la competición o con las órdenes del árbitro, éste podrá declarar al competidor perdedor por penalizaciones, después de un minuto.

7. Cuando un competidor recibe ocho (8) "Kyong-go", o cuatro (4) "Gam-jeom", o en caso de cualquier combinación de Kyong-go y Gam-jeom que sumen menos cuatro puntos, el árbitro declarará al competidor perdedor por sanciones.

8. Los "Kyong-go" y los "Gam-jeom" deberán ser incluidos dentro de la puntuación total de los tres asaltos. 9. Cuando el árbitro suspende el combate para declarar "Kyong-go" o "Gam-jeom", el tiempo del combate no contará desde el momento que el árbitro declare Shigan hasta que el árbitro reinicie el combate con la declaración de "Kye-sok".

MUERTE SÚBITA Y DECISIÓN DE SUPERIORIDAD

1. Cuando el ganador no pueda ser decidido al final del 3º asalto, se comenzará un 4º asalto. En este caso, los puntos y sanciones impuestos durante los tres primeros asaltos serán nulos, y la decisión dependerá sólo del resultado del 4º asalto.

2. En caso de que un combate avance al 4º asalto, todas las puntuaciones y penalizaciones conseguidas durante los primeros tres asaltos han de ser omitidas, y la decisión se hará únicamente en función del 4º asalto.

3. El primer competidor que consiga un punto en el asalto extra será declarado vencedor.

4. En el caso en el que ningún competidor consiga un punto antes de que finalice el 4º asalto, el ganador se decidirá por superioridad determinada por los árbitros oficiales. La decisión final se basará en el criterio de superioridad solamente del 4º asalto.

DECISIONES

1. Ganar por K.O.

2. Ganar por interrupción del combate por parte del árbitro (RSC "Referee Stop Contest").

3. Ganar por puntos o por superioridad.

4. Ganar por abandono.

5. Ganar por descalificación.

6. Ganar por penalizaciones por parte del árbitro (R.P.D. "Referee's Punitive Declaration").

KNOCK DOWN (DERRIBO)

1. Cuando cualquier parte del cuerpo que no sea la planta de los pies, toca el suelo debido a la fuerza de una técnica realizada por el oponente.

2. Cuando un competidor se tambalea demostrando no tener intención o capacidad para continuar el combate.

3. Cuando el árbitro juzga que el competidor no puede continuar a causa de algún golpe técnico contundente y legítimo que haya recibido

PROCEDIMIENTO EN CASO DE KNOCK DOWN (DERRIBO)

1. Cuando un competidor es derribado a causa de algún ataque legítimo del adversario, el árbitro tomará las siguientes medidas:

1.1 El árbitro debe mantener al atacante apartado del competidor derribado mediante la declaración de “Kal-yeo” (parar).

1.2 El árbitro deberá contar en voz alta desde “Ha-nah” (uno) hasta “Yeol” (diez), con intervalos de un segundo, dirigiéndose al competidor derribado, señalando con la mano el paso del tiempo. 1.3 En caso de que el competidor derribado se levante durante la cuenta del árbitro y desee continuar el combate, el árbitro seguirá la cuenta hasta “Yeo-dul” (ocho) para la recuperación del competidor. El árbitro determinará entonces si el competidor está recuperado y, si es así, continuará el combate mediante la declaración de “Kye-sok” (continuar).

1.4 Cuando un competidor que ha sido derribado no demuestra estar listo para continuar el combate a la cuenta de “Yeo-dul”, el árbitro anunciará al otro competidor ganador por K.O.

1.5 La cuenta deberá continuar incluso después del final del asalto o habiendo acabado el tiempo del combate.

1.6 En caso de que los dos competidores sean derribados, el árbitro deberá seguir contando mientras uno de los dos no se haya recuperado suficientemente.

1.7 En caso de que ninguno de los dos competidores esté recuperado con la cuenta de “Yeo-dul”, el ganador se decidirá según los puntos obtenidos por cada uno, antes del derribo.

1.8 Cuando el árbitro juzga que uno de los dos competidores no está en condiciones de continuar el combate, podrá decidir el ganador sin contar o durante la cuenta.

2. Procedimientos a seguir después del combate:

Cualquier competidor que haya sufrido un K.O., a consecuencia de un golpe en la cabeza, podrá volver a competir 30 días después del K.O. con la autorización por escrito de un médico designado por la pertinente federación nacional.

PROCEDIMIENTOS PARA SUSPENDER EL COMBATE

1. Si un combate ha de ser suspendido a causa de lesión de uno o de los dos competidores, el árbitro tomará las siguientes medidas. Por otro lado, en los casos en los que el tiempo deba ser suspendido y no sea para primeros auxilios, el árbitro declarará “Shi-gan” (tiempo indefinido) y reanudará el combate a la declaración de “Kye-sok” (continuar):

1.1 El árbitro suspenderá el combate mediante la declaración de “Kal-yeo” y ordenará al crono (recorder) suspender el registro del tiempo anunciando “Kye-shi” (tiempo médico)

1.2 El árbitro permitirá al competidor recibir primeros auxilios en el tiempo de un minuto.

1.3 El competidor que no demuestra disposición a continuar el combate pasado el minuto de tiempo, incluso en caso de lesión leve, será declarado perdedor por parte del árbitro.

1.4 En caso de imposibilidad de continuar el combate pasado el minuto de tiempo, el competidor que haya causado la lesión con un acto prohibido que se debiera penalizar con un “Gam-jeom”, será declarado perdedor.

1.5 En caso de que ambos competidores sean derribados y no puedan continuar el combate, pasado el minuto de tiempo, el ganador se decidirá basándose en los puntos obtenidos antes de las lesiones.

ÁRBITROS Y JUECES

1. CALIFICACIONES.

Los poseedores del Certificado de Árbitro Internacional registrado por la WTF.

2. OBLIGACIONES.

Árbitro:

(1) El árbitro deberá controlar el combate.

(2) El árbitro deberá declarar “Shi-jak”, “Keu-man”, “Kal-yeo”, “Kye-sok”

y “Kye-shi”, al ganador y al perdedor, las deducciones de puntos, amonestaciones y retirada. Toda declaración del árbitro deberá llevarse a cabo habiendo sido confirmados los resultados. (3) El árbitro tendrá el derecho de tomar decisiones independientemente según las normas establecidas.

(4) En principio el árbitro no deberá adjudicar puntos. No obstante, si uno de los jueces de esquina levanta su mano porque un punto no subió al marcador, el árbitro se reunirá con los jueces. Si dos jueces de esquina dieron punto y los otros dos no lo dieron, el árbitro central tiene la autoridad para deshacer el empate decidiendo si fue punto.

(5) En caso de empate, la decisión de superioridad deberá ser tomada por todo el equipo arbitral, después del cuarto asalto, de acuerdo con el

Artículo 15.2.

JUECES:

(1) Los jueces deberán marcar los puntos válidos inmediatamente.

(2) Los jueces deberán dar su opinión honradamente siempre que sea requerida por el árbitro.

3. Responsabilidad para juzgar.

Las decisiones tomadas por los árbitros y por los jueces serán decisivas y ellos serán responsables de sus decisiones ante el Comité de Arbitraje y Apelación.

4. Uniforme de los árbitros y de los jueces.

(1) Los árbitros y los jueces deberán llevar el uniforme designado por la WTF.

(2) Los árbitros y los jueces no deberán llevar ningún material al área de competición que pueda interferir en el combate.

CRONO (RECORDER)

El crono (recorder) deberá cronometrar el tiempo del combate y los periodos de descanso, suspensiones y también deberá anotar y publicar los puntos obtenidos, y/o deducciones de puntos.

Artículo 22 Asignación de Árbitros y Jueces

1. Composición del equipo de arbitraje:

1) Si no se utilizan protectores electrónicos el equipo de arbitraje estará compuesto por un árbitro y cuatro jueces.

2) En caso de utilizar protectores electrónicos el equipo de arbitraje estará compuesto por un árbitro y tres jueces.

2. Asignación del equipo de arbitraje:

1) La asignación de los árbitros y jueces se realizará después de haber fijado el programa de la competición.

2) Los árbitros y jueces con la misma nacionalidad que la de los competidores no deberán ser asignados para ese combate. No obstante, se puede hacer una excepción para los jueces, en caso de que el número total de oficiales sea insuficiente.

OTROS ASUNTOS NO ESPECIFICADOS EN EL REGLAMENTO

En caso de que ocurran otros asuntos no especificados en el Reglamento, se procederá de la siguiente manera:

1. Los asuntos relacionados con la competición deberán ser decididos mediante consenso del equipo de arbitraje del combate en cuestión.

2. Los asuntos que no estén relacionados con la competición, como problemas técnicos, problemas de competición, etc. serán decididos por el Delegado Técnico.

3. El Comité Organizador deberá proveer con un reproductor de vídeo en cada zona de combate para grabar y preservar el contenido del combate.

ARBITRAJE Y APELACIÓN

1. COMPOSICIÓN DEL COMITÉ SUPERVISOR DE LA COMPETICIÓN Y APELACIONES.

Cualificación de los miembros: El Comité de Supervisión del Campeonato se compone de un presidente y no más de seis miembros. El Comité de Supervisión del Campeonato podrá estar integrado por el presidente, vicepresidente o miembros de los Comités Técnicos, de Arbitraje, Juegos o Educación; o personas con suficiente experiencia en Taekwondo, recomendados por el Presidente de la WTF o el Secretario General.

El Delegado Técnico actuará como Presidente del Comité de Supervisión del Campeonato.

El Presidente del Comité Técnico de la WTF actuará como delegado técnico en los Juegos Olímpicos y en los campeonatos promovidos por la WTF (p.e. WTF Campeonato Mundial del Taekwondo, WTF Campeonato Mundial Junior de Taekwondo y WTF Copa del Mundo de Taekwondo por Equipos). Así como en el WTF Campeonato Mundial de Taekwondo de Poomsae, el Presidente de la Comisión de Poomse de la WTF será designado como Delegado Técnico. En ausencia del Presidente del Comité Técnico de la WTF o Presidente de la Comisión de Poomse de la WTF, el Presidente de la WTF designará al Delegado Técnico de la en los eventos promovidos por la WTF.

2. RESPONSABILIDAD:

El Comité Supervisor evaluará la actuación de los árbitros. Los miembros del Consejo de Supervisión del Campeonato asistirá el Delegado Técnico en la gestión global de las competiciones. El Comité de Supervisión también al mismo tiempo actuará como Comité Extraordinario de Sanción durante la competición con respecto a cuestiones de gestión del campeonato.

Cada pista tendrá un Juez de Revisión compuesto por un Árbitro Internacional con categoría de clase "S" o "1". El Juez de Revisión también puede servir como crono del área de competición correspondiente. Es responsabilidad del Juez de Revisión revisar una repetición instantánea con el miembro pertinente del Consejo de Supervisión y de informar al árbitro central de la decisión.

3. PROCEDIMIENTO DE UNA REVISIÓN INSTANTÁNEA DE VIDEO REPLAY

En caso de que haya una objeción a una decisión de los árbitros durante la competición, el coach de un equipo puede hacer una petición al árbitro central para una revisión inmediata de Video Replay.

Cuando un entrenador presenta una reclamación, el árbitro central se dirigirá al entrenador y le preguntará el motivo de la protesta. Los motivos de protesta para el Vídeo Replay se limita a los errores de juicio de hecho tales como impacto de un ataque, la gravedad de una acción o conducta, la intención, el momento de un acto en relación con una declaración o área. En el caso de la utilización de protectores de tronco electrónicos, el Video Replay, no puede ser solicitado para las áreas calificadas con el transmisor en el protector del tronco electrónico. El alcance de la solicitud del Video Replay se limita a una única acción que se produjese dentro de los cinco (5) segundos antes desde el momento de la solicitud de Video Replay. Una vez que el entrenador levanta la tarjeta azul o roja para la solicitud del Video Replay, se considerará que el entrenador ha utilizado su recurso asignado bajo cualquier circunstancia. Una reclamación después del final del asalto no podrá ser aceptada, salvo en el caso de la muerte súbita.

3) El árbitro deberá solicitar al Jurado la revisión del Video Replay. Un miembro del Comité de Supervisión, que no será de la misma nacionalidad que los competidores, se dirigirá al área para la revisión del Video Replay.

4) Después de la revisión del Video Replay, el Juez de Revisión deberá informar al árbitro central de la decisión final. En el caso de que el Juez de Revisión y el miembro del Consejo de Supervisión del Campeonato no puedan tomar una decisión, la decisión final será tomada por el Delegado Técnico.

5) La decisión del Jurado de Revisión se efectuará en los dos (2) minutos siguientes a que la apelación fuese comunicada al Juez de Revisión.

6) Cada entrenador tendrá una oportunidad de apelación para solicitar el Video Replay por combate. Si la protesta tiene éxito y el punto impugnado se corrige, el entrenador seguirá teniendo el derecho de apelación de Video Replay para el combate correspondiente.

7) En el curso de un campeonato, no hay límite del número total de apelaciones que un entrenador tiene derecho de hacer por participante. Sin embargo, si el entrenador ha tenido dos apelaciones rechazadas para un participante, perderá el derecho a cualquier otra protesta. Basado en el tamaño del Campeonato, el Delegado Técnico puede reducir el número de recursos a un (1) por Campeonato.

8) La decisión del Juez de Revisión es definitiva, ningún recurso posterior será aceptado durante o después del combate, con la excepción de los errores en la determinación del resultado, los errores en el cálculo de la puntuación de combate o error de identificación del competidor. En tales casos, una protesta oficial podría ser presentado de acuerdo con el "Procedimiento de protesta después del combate" en el artículo 24

9) En el caso de una apelación exitosa, el Comité de Supervisión del campeonato deberá investigar el combate al final del día de la competición y tomar medidas disciplinarias contra los árbitros que se trate, si fuese necesario.

10) Si en el campeonato el sistema de Video Replay no está disponible, Se aplicará el siguiente procedimiento:

En caso de que haya una objeción a una decisión arbitral, un delegado oficial del equipo debe presentar una solicitud para una nueva evaluación de la decisión (solicitud de protesta), junto con el importe correspondiente a la Junta de Arbitraje (Comité de Supervisión del Campeonato) dentro de los 10 minutos posteriores al combate pertinente. La deliberación de re-evaluación se llevará a cabo con la exclusión de los miembros de la misma nacionalidad que la del competidor en cuestión, la resolución de la deliberación se hará por mayoría. Los miembros de la Junta de Arbitraje (Comité de Supervisión) podrá citar a los árbitros para la confirmación de los hechos. La resolución de la Junta de Arbitraje (Comité de Supervisión) será definitiva y no se aplicarán otros medios de apelación. Los procedimientos de deliberación son los siguientes:

a) Después de revisar la solicitud de protesta, ésta ha de ser sancionada de acuerdo con el criterio de "aceptable" o "inaceptable".

b) Si es necesario, el comité puede escuchar las opiniones de los árbitros y jueces.

c) Si es necesario, el comité puede revisar las pruebas materiales de la decisión, como los datos registrados por escrito o visual.

d) Tras la deliberación, la junta realizará una votación secreta para determinar una decisión por mayoría.

e) El Presidente hará un informe sobre los resultados de la deliberación y hará de conocimiento público los resultados.

f) Proceso posterior tras la decisión:

i. Los errores en la determinación del resultado, errores en el cálculo de la puntuación de combate o error en la identificación de un competidor han de ser corregidos.

ii. Los errores en la aplicación de las normas: Cuando el comité determina que el árbitro cometió un error manifiesto en la aplicación de las normas de competición, el resultado del error será corregido y el árbitro será sancionado.

iii. Los errores de juicio de hecho: Cuando el comité decida que hubo un error claro en juzgar los hechos como el impacto de un golpe, la gravedad de una acción o conducta, la intención, el momento de un acto en relación con una declaración o área, la decisión no será modificada y los árbitros que se considera que han cometido el error serán castigados

5. Procedimiento de sanción:

a) El Presidente de la WTF o el Secretario General (en caso de su ausencia, el Delegado Técnico) podrá solicitar que el Comité Extraordinario de Sanción se reúna para la deliberación cuando cualquiera de las siguientes conductas son cometidas por un entrenador o un competidor:

i. Interferir en la dirección del combate.

ii. La agitación de los espectadores o propagar rumores falsos.

b) Cuando se juzgue razonable, el Comité Extraordinario de Sanción deliberará al respecto y tomará medidas disciplinarias de inmediato.

El resultado de las deliberaciones se dará a conocer al público e informará después a la Secretaría de la WTF.

c) El Comité Extraordinario de sanción puede convocar a la persona en cuestión para la confirmación de los hechos.

15 EXPERIENCIA PERSONAL

Cuando estaba pequeña siempre quise practicar algún deporte y me inscribí en algunos como: patinaje y natación pero en ninguno me sentía a gusto y los dejaba al poco tiempo, un día estaba pasando por el parque de zarzamora y miré que había un grupo pequeño practicando taekwondo y me llamó mucho la atención, decidí acercarme al profesor para averiguar, él me explicó y me dio la hoja con los horarios y toda la información y la siguiente clase empecé a practicar.

Aprendí las figuras con facilidad y en poco tiempo ya estaba preparada para pasar a cinturón amarillo, como era mi primer examen de taekwondo estaba muy nerviosa, por lo que podía pasar, afortunadamente todo salió bien y obtuve una de las mejores calificaciones: Amarillo franja verde, después de esto me sentía más tranquila, segura y motivada para continuar.

Seguía practicando y cada vez me gustaba más este deporte, al principio algo que le temía un poco era a los combates, además sólo me defendía y no me atrevía a atacar al oponente, luego fui cogiendo confianza, practicaba más y mejore mis patadas y obtuve mejores resultados en el combate, además como los combates son con una persona de estatura y peso similar podemos ver nuestro progreso y nuestros errores para corregirlos.

Me acuerdo que una vez asistí a un trote y me había inscrito en la categoría de figuras y obtuve medalla de plata, me sentí muy contenta y estos logros me animaban cada vez más a seguir practicando.

A medida que iba avanzando me ponían a enseñarle a los nuevos lo básico, les dedicaba mucho tiempo para que cuando los llamaran se acordaran de lo que habían aprendido y todo saliera bien.

Luego llegó el examen para presentar a cinturón verde y estaba un poco asustada, pero me tranquilizaba saber que estaba bien preparada, me pareció más fácil en este examen partir la tabla con el pie que con la mano como lo había hecho en el examen pasado, realicé el examen y obtuve una buena puntuación.

Con el paso del tiempo algunos compañeros se empezaron a retirar sobre todo cinturones negros, pero al mismo tiempo iban llegando nuevos estudiantes.

Cuando llegó el examen para presentar a cinturón azul me sentía bien preparada y presente mi examen con tranquilidad y confianza debido al tiempo que el profesor nos dedicó para prepararnos.

Seguían llegando más alumnos a nuestro grupo y me pedían el favor de que les enseñara lo que sabía, lo hacía con gusto por que al mismo tiempo me servía para repasar lo que había aprendido, y así no se me olvidaba.

Para el examen de cinturón púrpura sentía que era más difícil que los anteriores, el nivel ya era más alto y nos exigían más, tocaba hacer figura, rompimiento y combate muy bien para que todo saliera perfecto.

En el examen de cinturón rojo me sentía nerviosa porque ya iba a pasar a un color avanzado, pero con esfuerzo y dedicación realice un buen examen, además todo lo que aprendía; como patadas, técnicas y nuevos movimientos se tenían que ver reflejados a la hora de presentar.

Luego estuve entrenando para el examen de rojo franja negra, cuando llegó el examen este era de gran importancia para mí, pues sabía que por mi corta edad en ese tiempo, me iba a quedar una larga temporada en ese color, presenté el examen y todo estaba saliendo muy bien hasta que llegó el combate, normalmente en el combate me tocaba con un compañero y teníamos buenos movimientos y buenas patadas, era el momento indicado para demostrar lo que habíamos aprendido, pero en ese examen me tocó combatir con una niña muy pequeña y no le quería hacer daño, pues yo era más grande, quedé decepcionada en ese combate por que por no lastimarla no pude mostrar todas las patadas que había practicado. En el resto del examen todo salió muy bien y obtuve mi franja negra.

En la preparación para cinturón negro ya no pude dedicarle el tiempo que tuve en los anteriores cinturones por que coincidió con el grado de once, sin embargo mi entrenamiento ha sido y será muy importante para mí.

Durante todo este tiempo aprendí muchas cosas nuevas y de gran importancia. Con el tiempo nos damos cuenta que no solo aprendemos de cinturones avanzados si no que los más pequeños también nos dejan muchas enseñanzas, esto es una de las cosas buenas que tiene el taekwondo que siempre estamos aprendiendo de todo el mundo y lo útil lo ponemos en práctica, no sólo en el taekwondo sino también en nuestra vida.

BIBLIOGRAFIA

http://www.wtf.org/wtf_spanish/site/about_taekwondo/taekwondo.html

<http://www.guiloché.com/historia.htm>

<http://taekwondomarcial.blogspot.com/2007/06/cdigo-de-honor-de-los-hwa-rang-do.html>

http://www.peques.com.mx/el_taekwondo_y_sus_beneficios.htm

http://www.wtf.org/wtf_spanish/site/about_taekwondo/philosophy.html?PHPSESSID=050afd6394549082665d5178062054d6

<http://taekwondowtf-col.jimdo.com/grados-y-cinturones/>