

# SKÚŠKA TECHNICKEJ VYSPELOSTI BOJOVÉHO UMENIA WON HWA DO

## Postup:

### a, úvodná časť skúšky

- vyzvanie (vymenovanie) účastníkov
- príprava priestoru
- príhovor
- určenie poradia účastníkov skúšky, presnejšie v akom poradí predstúpia pred komisiu
- určenie vedúceho skúšky pre danú skupinu
- krátky čas na prípravu

### b, jadro skúšky

- test kondičnej pripravenosti
- test úrovne osvojenia foriem WHD
- test sebaobránných aplikácií z predvedených foriem

### c, záverečná časť skúšky

- vyhlásenie výsledkov
- odovzdávanie certifikátov
- záverečné fotografovanie

**Úvodná časť skúšky:** Jej hlavným účelom je príprava a zorganizovanie podmienok optimálnych pre skúšku. **Vyzvanie účastníkov** prebieha poväčšine pri konci poslednej tréningovej jednotky pred páskovaním. Za účastníkov páskovania považujeme:

**a. Skúšajúcu komisiu** – pozostáva minimálne z 3 WHD inštruktorov (hlavný komisár, prísediaci komisár a vedúci skúšky)

**hlavný komisár** - riadi skúšky a udeľuje technické stupne. Na Slovensku je to majster Ján Dzuriš.

**prísediaci komisár** - hodnotí predvedené výkony skúšaných cvičencov

**vedúci skúšok** - je prísediaci komisár poverený viesť priebeh „jadra“ skúšky a organizovať činnosť skúšaných cvičencov

**b. Skúšaných adeptov** – cvičenci podrobujúci sa skúškam technickej vyspelosti.

**c. Divákov** – sú to cvičenci nepodrobujúci sa skúške, alebo rodinný príslušníci skúšaných adeptov. Vyžaduje sa, aby nerušili priebeh skúšok. Prípadnú podporu adeptov a spokojnosť s výkonmi môžu prejavovať potleskom.

**Príprava prostredia** na skúšky zahŕňa prípravu miesta pre komisárov, sedenia pre divákov, miesta pre adeptov skúšky a prípravu miesta pre cvičenie skúšaných adeptov, ktoré sa má nachádzať pred komisármi, aby mali dostatočný rozhľad.

Po príhovore hlavného komisára nasleduje **rozdelenie adeptov do skupín** podľa technického stupňa na ktorý budú skladať skúšku. Každdej skupine bude pridelený **vedúci skúšok**, ktorý bude viesť dané časti skúšky. Vedúci skúšok nesmie byť vedúci oddielu z ktorého pochádza väčšina adeptov skúšky. Adepti budú mať pár min. na záverečnú prípravu a koncentráciu pred skúškou na mieste určenom pre všetkých adeptov skúšky.

### **Jadro skúšky:**

**Test kondičnej pripravenosti** – cviky na posilnenie svalov brucha, rúk a nôh. Počet a opakovania sú určené podmienkami na udelenie daného technického stupňa či prípadným rozhodnutím vedúceho skúšky.

**Test úrovne osvojenia foriem WHD** – Formy „Bon“ sú zostavy základných pohybov a sú základom WHD. Očakáva sa ich čo najdokonalejšie pochopenie, zvládnutie a prevedenie. Počet predvádzaných foriem závisí od technického stupňa na ktorý sa skladajú skúšky (viď. podmienky na udelenie tech. stupňov).

**Test sebaobránných aplikácií z predvedených foriem** – Na každú jednu formu predvedenú adeptom na tech. stupeň pripadajú minimálne 3 aplikácie (po jednej technike proti úderu, kopu a držaniu súpera). Každú jednu techniku adept predvedie najprv pomaly s dôrazom na detaily techniky a druhý krát v rýchlom prevedení. Technika by mala byť charakteristická pre danú formu. V prípade zlého výberu techniky či slabom prevedení môže byť adept vyzvaný vedúcim skúšky k predvedeniu inej techniky.

Po skončení tretej časti sa adepti ukлонia komisii, vypočujú si pripomienky komisie k predvedenému výkonu, poďakujú sa úklonom a sadnú si na svoje miesto v priestore pre účastníkov skúšky, kde počkajú na vyhlásenie výsledkov skúšok.

**Záverečná časť skúšky** – hlavný komisár vyhlási mená adeptov, ktorý skúškami prešli a odovzdá im certifikáty. Na úplný záver nasleduje spoločná fotka a iné pamätne fotky. Adept si do najbližšieho tréningu je povinný dosiahnutý stupeň vyznačiť na opasku.

### **Podmienky účasti na skúške:**

Zapísanie sa na skúšku. (cez svojho inštruktora, alebo aj samostatne)

Ovládanie základov etikety a správania sa cvičenca v dojangu

Ovládanie základných povelov v kórejčine

Upravený dobok, alebo cvičebný úbor

Dodrzaná čakacia doba (deti do 14 rokov: minimálne 6 mesiacov, starší: minimálne 3 mesiace)

Registrácia v Slovenskej WonHwaDo asociácii

### **SKÚŠOBNÁ KOMISIA PRE SLOVENSKÚ REPUBLIKU:**

**Hlavný skúšobný komisár pre Slovensko:** Ing. Ján Dzuriš (ZA) prezident Slov. WHD Asociácie

**Prísediaci skúšobný komisári:** Róbert Slovák (BA), Július Merga (ZA), Vladimír Lučan (ZA), Peter Smolka (BA), Peter Slamka (MT), Attila Csunyocska (BA), Štefan Kubaloš (LM), Albin Ftorek (ZA), Alexandra Hoffmanová (LM), Marek Ďurana (MT)

Pravidlá pre páskovanie nadobudli platnosť po súhlase menovaných inštruktov dňa: 4.1.2010