



Εθνική Ομοσπονδία Τάεκβοντο Κύπρου (ΕΟΤΚ)  
Cyprus Taekwondo Federation  
Member of the WT/ETU and Cyprus National Olympic Committee

Ημερομηνία: 08 Μαΐου 2025

Λευκωσία

Προς: Όλα τα Σωματεία – Προπονητές – Σχολές

Αγαπητοί Προπονητές και Εκπρόσωποι Σωματείων,

### **ΘΕΜΑ: Εξέταση για απόκτηση DAN**

Η Εθνική Ομοσπονδία Τάεκβοντο Κύπρου και το γραφείο Kukkiwon Κύπρου σας ενημερώνουν ότι οι επικείμενη εξέταση για την απόκτηση DAN θα διεξαχθεί το **Σάββατο, 5 Ιουλίου 2025 στη Κλειστή Αίθουσα Τάσος Παπαδόπουλος – Ελευθερία**, σύμφωνα με τα πρότυπα της World Taekwondo και της Kukkiwon.

### **Εξεταστέα Ύλη**

#### **1ο DAN**

- Υποχρεωτικό Roomsae: Pal-Jang
- Η εξεταστική επιτροπή θα ορίζει δύο (2) Roomsae από τα Roomsae 1 έως 7, τα οποία ο/η εξεταζόμενος/η υποχρεούται να εκτελέσει.
- 10 τεχνικές αυτοάμυνας
- Kyougi (τεχνικές αγώνα)
- Kyurka (θραύσεις – ελεύθερη επιλογή)

#### **2ο DAN**

- Υποχρεωτικό Roomsae: Koryo
- Η εξεταστική επιτροπή θα ορίζει δύο (2) Roomsae από τα Roomsae 1 έως 8, τα οποία ο/η εξεταζόμενος/η υποχρεούται να εκτελέσει.
- 10 τεχνικές αυτοάμυνας
- Kyougi (τεχνικές αγώνα)
- Kyurka (θραύσεις – ελεύθερη επιλογή)



21 Amfipoleos, Cyprus Olympic Committee (A103)  
P.O. BOX 24698 Nicosia 1302, Cyprus  
Tel: +35722449851 Fax: 22449852  
Email: judotae@cytanet.com.cy  
Website: www.cyprustaekwondofederation.com



G & E THERMOSOLAR LIMITED



MÖLLERS





Εθνική Ομοσπονδία Τάεκβοντο Κύπρου (ΕΟΤΚ)  
Cyprus Taekwondo Federation  
Member of the WT/ETU and Cyprus National Olympic Committee

- **3o DAN**

- Υποχρεωτικό Roomsae: Keumgang
- Επιπρόσθετα το Koryo και η εξεταστική επιτροπή θα ορίζει δύο (2) Roomsae από τα Roomsae 1 έως 8, τα οποία ο/η εξεταζόμενος/η υποχρεούται να εκτελέσει.
- 10 τεχνικές αυτοάμυνας
- Kyougi (τεχνικές αγώνα)
- Kyurka (θραύσεις – ελεύθερη επιλογή)

- **4o DAN**

- Υποχρεωτικό Roomsae: Taebaek
- Η εξεταστική επιτροπή θα ορίζει ένα (1) Roomsae από Keumgang ή Koryo και (1) Roomsae από τα Roomsae 1 έως 8
- 10 τεχνικές αυτοάμυνας
- Kyougi (τεχνικές αγώνα)
- Kyurka (θραύσεις – ελεύθερη επιλογή)
- Θεωρία αγωνιστικού περιεχομένου(Αγώνα)

- **5o DAN**

- Υποχρεωτικό Roomsae: Pyeongwon
- Η Εξεταστική Επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα να ορίσει προς εκτέλεση ένα (1), δύο (2) ή και τα τρία (3) από τα ακόλουθα Roomsae: Taebaek, Keumgang ή Koryo. Η απόφαση αυτή εναπόκειται στη διακριτική ευχέρεια της Επιτροπής και κοινοποιείται στους εξεταζόμενους πριν την έναρξη της εξέτασης.
- Kyougi (τεχνικές αγώνα)
- Kyurka (θραύσεις – ελεύθερη επιλογή)
- Τεχνική ορολογία
- Ερωτήσεις διαιτησίας



21 Amfipoleos, Cyprus Olympic Committee (A103)  
P.O. BOX 24698 Nicosia 1302, Cyprus  
Tel: +35722449851 Fax: 22449852  
Email: judotae@cytanet.com.cy  
Website: www.cyprustaekwondofederation.com



G & E THERMOSOLAR LIMITED



MÖLLERS





**Εθνική Ομοσπονδία Τάεκβοντο Κύπρου (ΕΟΤΚ)**  
**Cyprus Taekwondo Federation**  
Member of the WT/ETU and Cyprus National Olympic Committee

- **6ο DAN**

- Υποχρεωτικό Roomsae: Jitae
- Η Εξεταστική Επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα να ορίσει προς εκτέλεση ένα (1), δύο (2) ή και τα τρία (3) από τα ακόλουθα Roomsae: Shipjin, Pyeongwon και Taebaek. Η απόφαση αυτή εναπόκειται στη διακριτική ευχέρεια της Επιτροπής και κοινοποιείται στους εξεταζόμενους πριν την έναρξη της εξέτασης.
- Εκτέλεση βασικών τεχνικών όπως ορίζονται από την Kukkiwon.  
( <https://youtu.be/292VQcG3Dnw>)
- Kyorugi (τεχνικές αγώνα)
- Τεχνική ορολογία
- Ερωτήσεις διαιτησίας
- Θεωρία Ιστορία του Ταεκβοντό
- Επιπλέον απαίτηση: Πρωτότυπη διατριβή (τουλάχιστον 4000 λέξεις) στα Αγγλικά με θέμα ελεύθερης επιλογής σχετικό με το Ταεκβοντό

**Σημείωση:** Από το 2026, οι τεχνικές θραύσεων (Κγυρκα) θα καθορίζονται με ακρίβεια ανά βαθμό DAN και δεν θα είναι πλέον ελεύθερης επιλογής.

### **Βιντεογράφιση Διαδικασίας Εξέτασης**

Η διαδικασία όλων των εξετάσεων θα καταγράφεται με βιντεοσκόπηση για σκοπούς ποιοτικού ελέγχου, διασφάλισης διαφάνειας και επίσημης τεκμηρίωσης προς την Kukkiwon. Η συμμετοχή στις εξετάσεις προϋποθέτει και συνεπάγεται την ανεπιφύλακτη αποδοχή της εν λόγω διαδικασίας.

Απαγορεύεται ρητά και χωρίς εξαίρεση οποιαδήποτε βιντεοσκόπηση ή φωτογράφιση από τρίτους, γονείς, συνοδούς, προπονητές ή εξεταζόμενους, με οποιοδήποτε μέσο.



21 Amfipoleos, Cyprus Olympic Committee (A103)  
P.O. BOX 24698 Nicosia 1302, Cyprus  
Tel: +35722449851 Fax: 22449852  
Email: [judotae@cytanet.com.cy](mailto:judotae@cytanet.com.cy)  
Website: [www.cyprustaekwondofederation.com](http://www.cyprustaekwondofederation.com)



**G & E THERMOSOLAR LIMITED**



**MÖLLER'S**





**Εθνική Ομοσπονδία Τάεκβοντο Κύπρου (ΕΟΤΚ)**  
**Cyprus Taekwondo Federation**  
**Member of the WT/ETU and Cyprus National Olympic Committee**

### Πίνακας Ελάχιστων Ορίων Ηλικίας και Χρόνου μεταξύ DAN

| Βαθμός DAN | Ελάχιστη Ηλικία | Ελάχιστος Χρόνος από προηγούμενο DAN       | Σχόλια                    |
|------------|-----------------|--------------------------------------------|---------------------------|
| 1ο DAN     | 10 ετών         | -                                          | Ελάχιστη ηλικία απόκτησης |
| 2ο DAN     | -               | 1 έτος από την έκδοση πιστοποιητικού 1 DAN | -                         |
| 3ο DAN     | -               | 2 έτη από την έκδοση πιστοποιητικού 2 DAN  | -                         |
| 4ο DAN     | -               | 3 έτη από την έκδοση πιστοποιητικού 3 DAN  | -                         |
| 5ο DAN     | 25 ετών         | 4 έτη από την έκδοση πιστοποιητικού 4 DAN  | -                         |
| 6ο DAN     | 35 ετών         | 5 έτη από την έκδοση πιστοποιητικού 5 DAN  | Υποχρεωτική διατριβή      |

### **Απαιτούμενα Δικαιολογητικά (την ημέρα των εξετάσεων)**

- Αίτηση για εξέταση με σφραγίδα και υπογραφή (επισυνάπτεται)
- Έντυπο βαθμολογίας (επισυνάπτεται)
- Για 1ο DAN: Φωτοτυπία ταυτότητας ή πιστοποιητικού γεννήσεως & φωτογραφία
- Για 2ο DAN και άνω: Φωτοτυπία προηγούμενου πιστοποιητικού DAN
- Απόδειξη πληρωμής



21 Amfipoleos, Cyprus Olympic Committee (A103)  
P.O. BOX 24698 Nicosia 1302, Cyprus  
Tel: +35722449851 Fax: 22449852  
Email: judotae@cytanet.com.cy  
Website: www.cyprustaekwondofederation.com



**G & E THERMOSOLAR LIMITED**



**MÖLLER'S**





**Εθνική Ομοσπονδία Τάεκβοντο Κύπρου (ΕΟΤΚ)**  
**Cyprus Taekwondo Federation**  
Member of the WT/ETU and Cyprus National Olympic Committee

### Οδηγίες για την Ημέρα των Εξετάσεων

- Υποχρεωτική ενδυμασία: φόρμα Taekwondo DOBOK & ζώνη
- Απαγορεύεται η παρουσία θεατών. Παρόντες μόνο οι εξεταστές, οι υποψήφιοι και οι προπονητές τους
- Οι εξετάσεις θα διεξαχθούν κατόπιν ραντεβού, σε μικρές ομάδες
- Προϋπόθεση συμμετοχής: εξοφλημένη ετήσια συνδρομή για το 2025

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση, παραμένουμε στη διάθεσή σας.

Με εκτίμηση,



Λοίζος Αντωνίου

Πρόεδρος

Εθνική Ομοσπονδία Τάεκβοντο Κύπρου

Γραφείο Kukkiwon Κύπρου



21 Amfipoleos, Cyprus Olympic Committee (A103)  
P.O. BOX 24698 Nicosia 1302, Cyprus  
Tel: +35722449851 Fax: 22449852  
Email: judotae@cytanet.com.cy  
Website: www.cyprustaekwondofederation.com



**G & E THERMOSOLAR LIMITED**



**MÖLLER'S**

