



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

Ημερομηνία: 17 Δεκεμβρίου 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, 24 Ιανουαρίου 2026 στη Κλειστή Αίθουσα Τάσσο 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.
- 5 τεχνικές αυτοάμυνας
- Kyorugi (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
- Kyorugi (τεχνικές αγώνα)
- Kyurka (θραύσεις – ελεύθερη επιλογή)



Κυπριακή
Ολυμπιακή
Επιτροπή

Για το ωραίο
και το αληθινό

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





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

- **3o DAN**

- Υποχρεωτικό Roomsae: **Keumgang**
- **Koryo**
- Η εξεταστική επιτροπή θα ορίζει **ένα (1)** Roomsae από τα Roomsae 1 έως 8, τα οποία ο/η εξεταζόμενος/η υποχρεούται να εκτελέσει.
- 10 τεχνικές αυτοάμυνας
- Kyougi (τεχνικές αγώνα) Συνδυασμοί λακτισμάτων, αποκρούσεων χεριών & χτυπημάτων-συμπεριλαμβανομένων περιστροφικών & με άλμα.
- Kyurka (θραύσεις –**2 διαφορετικά είδη σπασίματος**)
- Θεωρία αγωνιστικού περιεχομένου

- **4o DAN**

- Υποχρεωτικό Roomsae: **Taebaek**
- **Keumgang, Koryo**
- Η εξεταστική επιτροπή θα ορίζει **ένα (1)** Roomsae από τα Roomsae 1 έως 8
- 10 τεχνικές αυτοάμυνας
- Kyougi (τεχνικές αγώνα) Συνδυασμοί λακτισμάτων, αποκρούσεων χεριών & χτυπημάτων-συμπεριλαμβανομένων περιστροφικών & με άλμα.
- Kyurka (θραύσεις –**3 διαφορετικά είδη σπασίματος**)
- Θεωρία αγωνιστικού περιεχομένου

- **5o DAN**

- Υποχρεωτικό Roomsae: **Pyongwon**
- **Taebaek, Keumgang & Koryo**
- Kyougi (τεχνικές αγώνα) Συνδυασμοί λακτισμάτων, αποκρούσεων χεριών & χτυπημάτων-συμπεριλαμβανομένων περιστροφικών & με άλμα.
- Kyurka (θραύσεις –**3 διαφορετικά είδη σπασίματος**)
- 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





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

- **6o DAN**

- Υποχρεωτικό Roomsae: **Jitae**
- Η Εξεταστική Επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα να ορίσει προς εκτέλεση επιπρόσθετά ένα (1), 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) Συνδυασμοί λακτισμάτων, αποκρούσεων χεριών & χτυπημάτων
- 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

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
Website: www.cyprustaekwondofederation.com



G & E THERMOSOLAR LIMITED





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 (2016)	6 μήνες από 1ο Κυρ	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	25 ετών και άνω (ή 22 αν ξεκίνησε από το Room)
6ο DAN	30 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



Κυπριακή
Ολυμπιακή
Επιτροπή
Για το ωραίο
και το αθλητικό

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





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.
- Οι εξετάσεις θα διεξαχθούν με πρόγραμμα ανά σχολή
- Προϋπόθεση συμμετοχής: εξοφλημένη ετήσια συνδρομή για το 2026

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση, παραμένουμε στη διάθεσή σας.

Με εκτίμηση



Λοίζος Αντωνίου
Πρόεδρος
Εθνική Ομοσπονδία Τάεκβοντο Κύπρου
Γραφείο Kukkiwon Κύπρου



Κυπριακή
Ολυμπιακή
Επιτροπή
*Για το ωραίο
και το αθλητικό*

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

