

F E T

PUMSE

Actualizado en el 1er. Campeonato del Mundo

4,5,6 de Septiembre Seúl (Corea) 2.006



UNIFICACIÓN MUNDIAL

*2º Seminario de actualización
Para todos los campeonatos de España
24 de febrero 2007*

Durante el seminario se explicaron las últimas modificaciones del reglamento en el ámbito Mundial.

Para todos los directores Técnicos Nacionales



1.1 **CHARIOT.** (firmes)

- ✓ *En el Chariot (firmes) las manos pueden estar abiertas o cerradas y los pies totalmente juntos en posición de Moa Sogui.*

1.2 **CHUMBI.** (preparados)

- ✓ *las manos se sacarán abiertas des de a bajo del abdomen inferior hasta llegar a la altura del plexo, al mismo tiempo se van cerrando manos según se bajan hasta la altura del cinturón. La distancia entre los puños será la distancia de un puño al igual que la distancia de los dos puños al cinturón.*

SOGUI KISUL. (posiciones)

2.1 **NARANJI SOGUI.**

- ✓ *La distancia entre los pies será la de un pie.*

2.2 **AP KUBI.**

- ✓ *La distancia entre los pies será de tres pies y la anchura del paso será la de un pie.*



2.3 TUIP KUBI.

- ✓ *La distancia entre los pies será de dos pies, cargando un 70 % del peso de nuestro cuerpo en la pierna atrasada y flexionada queda el pie lateral y el cuerpo en línea recta con la pierna, la pierna delantera flexionada con una ligera inclinación hacia delante, el pie queda frontal. (si miramos por encima de la pierna hacia el suelo vemos un poco el empeine y los dedos del pie.*

2.4 CHUCHUM SOGUI.

- ✓ *La separación entre los pies será de dos pies y las rodillas flexionadas ni hacia fuera ni hacia dentro, los pies quedan rectos. (como dos líneas paralelas)*

2.5 UEN SOGUI.

- ✓ *La distancia entre los pies será de un pie y ambos forman un ángulo de 90° girando el pie izquierdo.*

2.6 ORUN SOGUI.

- ✓ *La distancia entre los pies será de un pie y ambos forman un ángulo de 90° girando el pie derecho.*



PUMSES

4) PUMSE TAEGUK SA CHANG (4º)

4.1 SONNAL MOMTONG MAKI.

- ✓ *La mano situada cerca del plexo no toca el cuerpo mantiene la distancia con el plexo de una palma abierta pegada al pecho.*

4.2 PIONSON KUT SEUO CHIRUGUI.

- ✓ *Las dos técnicas de brazo finalizan al mismo tiempo, la mano se puede llevar al costado (sin cerrarla) o dejarla en la altura que está en el plexo, (Se hace de forma natural).*

4.3 CHEBIPUM MOK CHIGUI.

- ✓ *Se realizará con las manos abiertas sacando el brazo del SONNAL AN CHIGUI ligeramente doblado entre 90º y 110º más o menos a la altura del cuello, la mano del JANSONNAL OLGUL MAKI sale de la altura de la tetilla contraria y el cuerpo queda retorcido 30º.*



4.4 AP CHAGUI.

El AP CHAGUI se ejecutara a la altura entre la barriga (abdomen) y la boca. (ni más arriba ni más abajo)

4.5 DUNG CHUMOK APE CHUIGUI.

- ✓ *El brazo iniciará un poco mas a bajo de las asilas del brazo contrario, separando un poco el brazo contrario del cuerpo.*

4.6 YOP CHAGUI.

- ✓ *Al realizar los dos Yop Chaguis se recogerán las manos en forma de guardia (manos cerradas), la altura entre la barriga (abdomen) y la boca. (ni mas arriba ni mas abajo)*

5) PUMSE TAEGUK OH CHANG (5º)

5.1 ME CHUMOK NERYO YOP CHIGUI.

- ✓ *Se realizará por dentro del brazo contrario, el brazo semi estirado y finaliza a la altura del hombro, después del Are Maki la mano pasa por la zona interior del otro brazo para realizar el Me Chumok Neryo Yop Chigui.*



5.2 PALKUP DOLLYO CHIGUI.

- ✓ *Se deja la mano abierta desde el Jansonnal Momtong Bakat Maki anterior, el Palkup Dollyo Chigui se hará a la altura del mentón, el brazo del codo que golpea se encuentra con la mano del Jansonnal Momtong Bakat Maki por el camino.*

5.3 YOP CHAGUI.

- ✓ *Cuan do se hace el Yop Chagui se estira el brazo con el puño cerrado dan do le la forma de Me Chumok Bakat Chuigui, en los dos Yop Chaguis.*

5.4 MOMTONG PIOCHOK PALKUP CHIGUI.

- ✓ *El Puño se abrirá al mismo tiempo que se acerca el codazo y este pegará en la palma de la mano no en los dedos y se girará un poco la cintura.*

5.5 TUIT KOA SOGUI DUNG CHUMOK APE CHIGUI.

- ✓ *El pie derecho se girará 45° al dar el pisotón, (Primero pisa y des pues pega el Dung Chumok Ape Chigui coincidiendo con el apoyo del pie izquierdo. (Al mismo tiempo)*



6) **PUMSE TAEGUK YUCK CHANG (6º)**

6.1 **BITURO JANSONNAL OLGUL BAKAT MAKI.**

✓ *El cuerpo se girará 45º y la defensa delante de la cara.*

6.2 **DOLLYO CHAGUI.**

✓ *El Dollyo Chagui se puede hacer con Baldung o Apchuk.(a la altura de la cara)*

6.3 **1 er. DOLLYO CHAGUI.**

✓ *Después del Dollyo Chagui se bajará el pie con una distancia de un paso y medio (paso largo) con respecto del otro pie como si fuese un Ap Kubi mirando al frente, sin pararse se sigue realizar el siguiente movimiento.*

6.4 **GECHIO ARE MAKI.**

✓ *Se cruzará el brazo derecho por el interior del brazo izquierdo, La altura de salida, será aproximadamente la altura de los hombros, (se tardara en hacer la técnica unos cinco (5) segundos más o menos).*



6.5 **2º DOLLYO CHAGUI.**

- ✓ Después del Dollyo Chagui se bajará el pie con una distancia de un paso y medio (paso largo) con respecto del otro pie cayendo al frente y dando la espalda como si fuese un Ap Kubi al revés mirando hacia tras, sin pararse se sigue realizar el siguiente movimiento.

6.6 **BATANGSON MOMTONG MAKI.**

- ✓ Se realizará como el Momtong Maki la mano no debe de pasar la altura del hombro, ni por debajo del plexo solar.

7) **PUMSE TAEGUK CHIL CHANG (7º)**

7.1 **DUNG CHUMOK APE CHUIGUI.**

- ✓ Des de la técnica de Goduro Batangson Momtong An Maki se inicia el Dung Chumok Ape Chigui, la mano cerrada por encima del deltoides del hombro contrario sin girar en exceso la cintura.

7.2 **BO CHUMOK.**

- ✓ Se inicia desde el abdomen inferior, sin hacer giros con los brazos, finaliza a la altura de la boca el puño queda inclinado unos 45º y la mano izquierda que envuelve el puño ligeramente lo toca, no lo aprieta, (se tardara en hacer la técnica unos cinco (5) segundos mas o menos)



7.3 GECHIO MOMTONG MAKI.

✓ *En todos los Gechios se cruzara el brazo por delante coincidiendo con la pierna que movemos en ese instante.*

- **Ejemplos para todos los GECHIO:**

1) *Si movemos la pierna derecha el brazo derecho ira por fuera y el izquierdo por el interior.*

2) *Si movemos la pierna izquierda el brazo izquierdo ira por fuera y el derecho interior.*

7.4 DANGKIOK OLLYO MURUP CHIGUI.

✓ *Se estiran los brazos hacia delante con las manos abiertas y se cerrarán las manos al bajarlas.*

7.5 OKGORO ARE MAKI.

✓ *Se iniciará desde el costado del lado de la pierna trasera y se cruzarán los brazos, deberá realizarse al mismo tiempo que se mueve la pierna hacia tras al hacer el Ap Kubi.*

7.6 DUNG CHUMOK BAKAT CHIGUI.

✓ *El brazo iniciará un poco mas a bajo de las asilas del brazo contrario, separando un poco el brazo contrario del cuerpo finalizando el brazo estirado a la altura de la barbilla, en la línea final del 7º pumse desde el 1er. Dung Chumok Bakat Chigui la mirada se dirigirá hacia la dirección donde finaliza el pumse.*



8) **PUMSE TAEGUK PAL CHANG (8º)**

8.1 **GODURO MOMTONG MAKI – MOMTONG BARO JIRUGUI.**

- ✓ *Al iniciar el Momtong Baro Jirugui el puño se puede llevar al costado o salir desde la altura que está en el Goduro Momtong Maki.*

8.2 **DUBALDANGSANG AP CHAGUI.**

- ✓ *En el mismo salto se ejecutara una técnica de Ap Chagui con cada pierna la primera entre la rodilla y la cintura máximo y la segunda alta. Se desplaza un paso.*

8.3 **OE SANTUL MAKI.**

- ✓ *Se hará el Ap Kubi en diagonal, los pies paralelos en forma de corte de diamante.*

8.4 **DANGKIO TOK JIRUGUI.**

- ✓ *Se inicia la técnica con los dos puños cerrados, el puño que hace Tok Jirugui inicia desde las costillas (costado), (se tardara en hacer la técnica unos ocho (8) segundos mas o menos)*

8.5 **SONNAL MOMTONG MAKI – MOMTONG BARO JIRUGUI**

- ✓ *Al iniciar el Momtong Baro Jirugui las manos se sierran, la mano derecha se puede llevar al costado o salir desde la altura que está el Sonnal Momtong Maki.*



5.6 **PALKUP DOLLYO CHIGUI.**

✓ *Palkup Dollyo Chuigui se hará a la altura del mentón.*

9) **PUMSE KORYO (9º)**

9.1 **TONG MILGUI.**

✓ *Los dedos pulgares junto a la mano las manos ligeramente inclinadas en forma de V invertida sin tocarse los dedos y en línea con las muñecas a la altura de la nariz.*

9.2 **YOP CHAGUI ARE - YOP CHAGUI MOMTOG.**

✓ *El primer YOP CHAGUI a la altura de la rodilla y el segundo al pecho (Momtong) Al realizar los dos Yop Chaguis se recogerán las manos en posición de guardia (las manos cerradas).*

9.3 **SONNAL BAKAT CHIGUI.**

✓ *Sonnal Bakau Chigui se golpeará al cuello (un poco por encima del hombro).*

9.4 **MURUP KOKI.**

✓ *La mano de abajo separado del codo un puño mas o menos.*



9.5 DANGKIO ARE PYONSON KUT CHECHO CHIRUGUI.

- ✓ *La mano que queda arriba termina abierta girada a la altura del deltoides y sin tocar el cuerpo.*

9.6 PALKUP YOP CHIGUI.

- ✓ *La mano que acompaña empujando el puño del brazo que hace la técnica Palkup Yop Chigui queda abierta con los dedos mirando hacia arriba.*

9.7 ME CHUMOK ARE PIOCHOK CHIGUI.

- ✓ *Se juntarán los pies en Moa Sogui al iniciar la técnica de Me Chumok Are Piochok Chigui. Las manos bajarán pasando por Nalgue Piogui y se juntará el Me Chumok con la palma de la mano derecha sin golpe, (se tardara en hacer la técnica unos cinco (5) segundos mas o menos)*

9.8 PIOCHOK JIRUGUI.

- ✓ *Se mantiene el Piochok Jirugui hasta iniciar el Yop Chagui en ese momento se recogerán las manos cerrándolas hacia el costado contrario haciendo un Changul Dol Chogui justo en el momento que realizamos el Yop Chagui.*

9.9 YOP CHAGUI.

- ✓ *Al realizar el Yop Chagui en ese momento se recogerán las manos cerrándolas hacia el costado contrario haciendo un Changul Dol Chogui. (altura mínima la barriga (abdomen) máxima la boca).*



10) **PUMSE KUMGANG (10º)**

10.1 **JACTARI SOGUI.**

- ✓ *Se recoge la pierna de forma natural entre el gemelo y la rodilla con contacto de la parte interna del pie colocando el pie en posición natural no forzado los dedos hacia arriba.*

10.2 **KUMGANG MAKI.** (en las técnicas nº 8, 15 y 25)

- ✓ *Al iniciar el Kumgang Maki se va gira la cabeza lentamente, (se tardara en hacer la técnica unos ocho (8) segundos mas o menos).*

10.3 **KUMGANG MAKI.** (en la técnica nº 18)

- ✓ *Al iniciará el Kumgang Maki la mirada se mantendrá en la dirección que lleva el pumse, (se tardara en hacer la técnica unos ocho (8) segundos mas o menos),*

10.4 **BATANG SON TOK CHIGUI.**

- ✓ *La colocación del Batangson Tok Chigui tendrá una inclinación de 45º*

10.5 **KUN DOL CHOGUI.**

- ✓ *En los giros se realizará sin salto, con un paso en el desplazamiento.*



10.6 **SANTUL MAKI.**

- ✓ *Al ejecutar Santul Maki se deberá girar el pie y hacer un pisotón en los cuatro (4) Santul Maki, la mirada se dirigirá hacia la dirección que lleva el pumse, los brazos quedan recogidos no se estiran.*

11) **PUMSE TAEBEK (11º)**

11.1 **KOLCHO MAKI.**

- ✓ *Se hace sin concentración con el brazo doblado. Al mismo tiempo que se avanza para hacer el Momtong Baro Jirugui.*

11.2 **DANGKIOK TOK JIRUGUI.**

- ✓ *Los dos puños cerrados, el puño que hace Tok Jirugui inicia desde las costillas. (costado) no se mueven los pies del Tuip Kubi.*

11.3 **YOP CHAGUI.**

- ✓ *Se estira el brazo en los dos (2) Yop Chagui. (altura mínima la barriga (abdomen) máxima la boca).*



11.4 CHAPIN SONMOK MITRO PEGUI.

- ✓ *Usando el pie derecho como eje, se gira el cuerpo a la izquierda, colocando el pie izquierdo en la misma línea que esta el derecho quedando los dos pies en forma de corte de diamante, al mismo tiempo la mano derecha del Pyosong Kut se suelta al estirar hacia tras tocando la cadera con el dorso de la palma de la mano, y la otra mano (izquierda) se queda abierta boca abajo a la altura de las costillas flotantes sin tocar el cuerpo.*

11.5 DUNG CHUMOK BAKAT CHIGUI.

- ✓ *El brazo iniciará un poco mas a bajo de las asilas del brazo contrario, separando un poco el brazo contrario del cuerpo finalizando el brazo queda doblado unos 130° a la altura de la barbilla.*

12) PUMSE PYONGWON (12°)

12.1 KIOPSON CHUMBI.

- ✓ *Se inicia abriendo las manos como el inicio de Kibon Chumbi y se baja con las manos cruzadas. Manteniendo la mano izquierda por encima de la derecha.*



12.2 DANGKIO DUNG CHUMOK APE CHIGUI.

- ✓ *En el primer Dangkio Dung Chumk Ape Chigui se abre la mano y se hace el Kyap, en el segundo Dangkio Dung Chumk Ape Chigui no se abre la mano.*

12.3 MOHE CHIGU.

- ✓ *En el Ap Koa Sogui se pasa el peso hacia el pie que cruza por delante, levantando el talón y quedando apoyados con el Apchuk del pie atrasado, hay que dejar los codos un poco por debajo de la línea de los hombros y los puños pegados a la altura frontal de las tetillas.*

12.4 YOP CHAGUI.

- ✓ *En el en el primer (1er.) Yop Chagui no se estira el brazo, en el segundo (2º) si. (altura mínima la barriga (abdomen) máxima la boca).*

12.5 KIOSON CHUMBI.

- ✓ *Kioson Chumbi, (final del pumse) se recogerá de arriba hacia abajo.*



13) **PUMSE SIPCHIN (13º)**

13.1 **WANGSO MAKI.**

- ✓ *Se inicia el movimiento desde de Chumbi levantando los brazos lentamente con concentración, a la altura de los ojos se golpea hacia arriba justo por encima de la cabeza no más arriba, se separan los puños con la distancia entre ellos de un puño, seguidamente se abren de golpe dejando la distancia de un palmo más o menos entre los dos puños, (se tardará en hacer la técnica unos cinco (5) segundos más o menos).*

13.2 **PINSONKUT OPO CHIRUGUI.**

- ✓ *Desde el Sonbadak Goduro An Palmok Momtong Bakat Maki, primero se abre la mano lentamente una vez abierta se comienza a girarla cuando la palma de la mano queda mirando hacia el suelo se estira hacia tras con fuerza, en este momento se inicia el Pyonson Kut Opo Chirugui cambiando del Tuip Kubi al Ap Kubi, se pincha en el plexo solar. (se tardará en hacer la técnica unos cinco (5) segundos más o menos)*

13.3 **Del GECHIO SANTUL MAKI aL YOP JIRUGUI.**

- ✓ *El Gecho Santul Maki no sobrepasar la cabeza, a medida que hacemos el siguiente movimiento al avanzar la mano de atrás se estira hacia delante y hace el gesto de apartar, al tiempo que hacemos el Yop Jirugui.*



13.4 BAWI MILGUI.

- ✓ *Las manos salen del lado de la cadera los dedos pulgares pegados, la palma de las manos ligeramente miran hacia el suelo, y se van subiendo con concentración despacio dándole un poco de semicírculo hacia fuera en frente de la cabeza, la palma de las manos miran un poco hacia fuera, los brazos quedan un poco doblados formando un poco de círculo,(se tardara en hacer la técnica unos ocho (8) segundos mas o menos)*

13.5 SONNAL DUNG GECHIO MOMTONG MAKI.

- ✓ *Después del 1^{er} Bawi Milgui se recoge el pie derecho y se hace Chuchun Sogui Sonal Dung Gechio Momtong Maki.*

13.6 SONNAL GECHIO ARE MAKI.

- ✓ *Después el Sonal Dung Gechio Momtong Maki se inicia el Sonal Gechio Are Maki despacio con concentración, (se tardara en hacer la técnica unos cinco (5) segundos mas o menos), a continuación, nos vamos levantando al mismo tiempo que vamos cerrando las manos.*

13.7 GORRO OLLIGUI.

- ✓ *En la preparación del Gorro Olligui el brazo no se esconde detrás de la espalda.*



13.8 CHETDARI JIRUGUI.

- ✓ *Los dos puños salen del mismo lado de la cadera tanto los que se hacen en Ap Kubi como los que se hacen en Tuip Kubi, Los que se ejecutan en Ap Kubi los dos brazos quedan estirados los que se ejecutan en Tuip Kubi el brazo de la pierna delantera estirado y el de la pierna detrás semiestirado. (los dos brazos a la misma altura Momtong),*

13.9 SONNAL OKGORO ARE MAKI.

- ✓ *El Sonnal Okgoro Are Maki se hace con las manos abiertas desde el costado.*

14) PUMSE CHITAE (14º)

14.1 OLGUL MAKI y MOMTONG BARO JIRUGUI

- ✓ *El Olgul Maki y el Momtong Baro Jirugui se realizarán despacio con concentración sin golpear al final de la técnica, (se tardara en hacer las dos técnicas unos ocho (8) segundos mas o menos)*

14.2 MOMTONG BAKAT MAKI.

- ✓ *Se tardara en hacer la técnica unos cinco (5) segundos más o menos. (despacio des de abajo)*



14.3 OLGUL MAKI.

- ✓ *Se tardara en hacer la técnica unos cinco (5) segundos más o menos.*

14.4 KUMGANG AP JIRUGUI.

- ✓ *El brazo del OLGUL MAKI se iniciará de la altura del el plexo, (delante de la tetilla)*

✓

14.5 MOMTONG AN MAKI y MOMTONG MAKI.

- ✓ *Se dejará el puño del Momtong Maki cerca del codo del Momtong An Maki sin tocarse.*

14.6 WANGSO MAKI.

- ✓ *Se realizará a velocidad normal.*

14.7 ME CHUMOK PIOCHOK CHIGUI.

- ✓ *La mano del Jansonnal Momtong Yop Maki se girará al mismo tiempo que golpea el Me Chumok Momtong Yop Chigui, se golpeará con la mano horizontal, quedando la palma de la mano con una inclinación de 45º aproximadamente.*

14.8 YOP CHAGUI.

- ✓ *No se estira el brazo en ninguno de los dos (2) Yop Chagui, después de realizar el primer Yop Chagui se baja el pie derecho junto al izquierdo sin dar pisotón ni hacer ningun tipo de desplazamiento. (altura mínima la barriga (abdomen) máxima la boca).*



15) **PUMSE CHONGKWON (15º)**

15.1 **SOSUM JIRUGUI.**

✓ Se realizará en BOM SOGUI.

15.2 **1er. BITURO JANSONNAL MOMTONG BAKAT MAKI, (paso a seguir para hacer el MOMTONG BARO JIRUGUI).**

✓ Se girando la muñeca y se inicia el agarre despacio a la mitad del agarre se avanza y realizamos un Ap Kubi al mismo tiempo y se inicia el Momtong Baro Jirugui despacio, (se tardara en hacer el Momtong Baro Jirugui unos cinco (5) segundos más o menos).

15.3 **Desde el MOMTONG BARO JIRUGUI (paso a seguir para hacer el 2º y 3er. BITURO JANSONNAL MOMTONG BAKAT MAKI)**

✓ Desde Momtong Baro Jirugui, al iniciar el 2º y 3er. Bituro Jansonnal Momtong Bakau Maki se adelanta el pie de atrás acortando un poco el Ap Kubi.

15.4 **YOP CHAGUI.**

✓ Al inicia el Yop Chagui se lleva la mano cerrada hacia el costado contrario haciendo un Changul Dol Chogui. (altura mínima la barriga (abdomen) máxima la boca).



15.5 AN PALMOK GODURO MOMTONG BAKAT MAKI.

- ✓ *Desembarazamiento del An Palmok Goduro Momtong Bakat Maki al Momtong Yop Jirugui, se efectuará entre la cintura y la parte superior de la cabeza.*

15.6 Desplazamiento del SONNAL ARE MAKI al GODURO ARE MAKI.

- ✓ *1er. Desde de Tuip Kubi Sonnal Are Maki se desplaza la pierna derecha un poco hacia delante, 2º segundo la pierna atrasada (izquierda) en puja a la adelantada (derecha) coincidiendo con la primera defensa media, y tercero la pierna derecha avanza coincidiendo con la segunda defensa baja, quedando en la posición de Tuip Kubi Goduro Are Maki.*

15.7 KUMGANG YOP JIRUGUI.

- ✓ *Desde Tuip Kubi Goduro Are Maki, al iniciar el Kumgang Ap Jirugui se mueve el pie derecho y se desliza un poco el pie izquierdo quedando en la posición de Chuchun Sogui.*

15.8 TAESAN MILGUII, (Las manos salen desde el abdomen inferior).

- ✓ *Al realizar Taesan Milgui las manos pasarán por Nalgue Piogui haciéndolo con fluidez (ni rápido ni lento). En la preparación de la técnica las manos no tocarán la cadera con los antebrazos, una mira hacia arriba y la otra hacia abajo, después se realiza el Bom Sogui, y a continuación el Taesan Milgui con concentración. La mano de arriba enfrente de la cara con el brazo estirado, y la de abajo en frete de la barriga (abdomen inferior), con el brazo semiestirado (un poco flexionado), se tardara en hacer la técnica unos cinco (5) segundos más o menos.*



12.6 DEL TAESAN MILGUI al KIOSON CHUMBI, (la recogida).

✓ (final del pumse) se recogerá de arriba hacia abajo.

16) PUMSE JANSU. (16º)

16.1 SONNAL DUNG GECHIO MOMTONG MAKI.

✓ Se cruzará el brazo izquierdo por delante del derecho.

16.2 DU ME CHUMOK YANG YOPGURI CHIGUI.

✓ Se inicia desde la altura de los hombros y se realizará a la altura de las costillas flotantes.

16.3 OE SANTUL MAKI.

✓ Se realizarán los Ap Kubi en diagonal.

16.4 MOMTONG BARO JIRUGUI.

✓ Al realizar la técnica se desplazará el pie que quede delante hacia el exterior, haciendo Ap Kubi Momtong Baro Jirugui.



16.5 AKUMSON KALCHEBI.

✓ *No se preparará la técnica en Du Chumok Jori Chumbi.*

16.6 KIOTARI SOGUI DU CHECHO JIRUGUI.

✓ *Se realizará el Du Checho Jirugui sin pisotón en el Kiotari Sogui.*

16.7 AN PALMOK ARE PICHOK MAKI.

✓ *La mirada se dejará en la dirección de donde venimos.*

16.8 YOP CHAGUI.

✓ *Se realizará sin estirar el brazo.*

16.9 SONNAL BAKAT CHIGUI.

✓ *Se realizará en zona media, (Momtong).*

16.10 PIOCHOK CHAGUI.

✓ *Se colocará la mano para realizar la técnica en el último momento en zona media, (Momtong).*

16.11 MOMTONG PIOCHOK PALKUP CHIGUI.

✓ *La mirada se dirigirá hacia donde nos dirigimos.*



Nota:

- ✓ *El ritmo de los Pumses se hará de forma que no sea lento (por tiempos) ni tampoco demasiado rápido que no se aprecie la eficacia de sus técnicas.*
- ✓ *Los pumses se terminarán de la misma forma que comienzan, Excepto Pyonwon, Chugwon y Jansu, que se acabarán de forma natural de arriba hacia abajo al ejecutar el Kioson Chumbi.*

patadas

3.1 CHAGUI

La altura mínima de la patada la barriga y la máxima la boca (sin pasar de la cabeza).

3.2 AP CHAGUI, *(se harán rápida con potencia clavando la patada). Se ejecuta en guardia y se hace con el Apchuk.*

3.3 DOLLYO CHAGUI, *(se harán rápida con potencia clavando la patada). Se ejecuta en guardia y se podrá hacer con el Baldung o Apchuk.*

3.4 YOP CHAGUI, *(se hace rápida con potencia clavando la patada). Se ejecutara en guardia o brazo estirado dependiendo del pumse que se realiza y se realiza con el Balnal (el pie como un cuchillo)*



PARA ENTRAR AL TAPIZ

- ✓ *Un juez asignado dará la orden al competidor para que pase al tapiz de competición, el competidor permanecerá en el centro del tapiz en CHARIOT hasta que el Juez de la orden de **CHARIOT** aquí comienza el tiempo de 2 minutos a contar (se pone en marcha el crono) **CHUMBI** y a continuación **SI CHAK** (no se dice el nombre del pumse) al finalizar el pumse el Juez dice **BARO** y se para el tiempo (crono) a continuación **Chariot Kioñet**, el competidor permanecerá en el centro del tapiz en CHARIOT hasta que el Juez le mande salir.*