

## **Общий ТЕСТ СФП. Прыжок в длину с места (см).**

| уровень<br>(гшш) | Оценка | 6-8 лет,<br>см |     | 9-11 лет,<br>см |     | 12-14 лет,<br>см |     | 15-17 лет,<br>см |     | 18 лет и<br>старше, см |     |
|------------------|--------|----------------|-----|-----------------|-----|------------------|-----|------------------|-----|------------------------|-----|
|                  |        | М              | Д   | М               | Д   | М                | Д   | М                | Д   | М                      | Д   |
| 1                | «5»    | 180            | 170 | 200             | 185 | 225              | 205 | 245              | 225 | 260                    | 240 |
|                  | «4»    | 170            | 160 | 190             | 175 | 215              | 195 | 235              | 215 | 250                    | 230 |
|                  | «3»    | 160            | 150 | 180             | 165 | 205              | 185 | 225              | 205 | 240                    | 220 |
|                  | «2»    | 150            | 140 | 170             | 155 | 195              | 175 | 215              | 195 | 230                    | 210 |
| 2                | «5»    | 175            | 165 | 195             | 180 | 220              | 200 | 240              | 220 | 255                    | 235 |
|                  | «4»    | 165            | 155 | 185             | 170 | 210              | 190 | 230              | 210 | 245                    | 225 |
|                  | «3»    | 155            | 145 | 175             | 160 | 200              | 180 | 220              | 200 | 235                    | 215 |
|                  | «2»    | 145            | 135 | 165             | 150 | 190              | 170 | 210              | 190 | 225                    | 205 |
| 3                | «5»    | 175            | 165 | 195             | 180 | 220              | 200 | 240              | 220 | 250                    | 235 |
|                  | «4»    | 165            | 155 | 185             | 170 | 210              | 190 | 230              | 210 | 240                    | 225 |
|                  | «3»    | 155            | 145 | 175             | 160 | 200              | 180 | 220              | 200 | 230                    | 215 |
|                  | «2»    | 145            | 135 | 165             | 150 | 190              | 170 | 210              | 190 | 220                    | 205 |
| 4                | «5»    | 170            | 160 | 195             | 180 | 220              | 200 | 240              | 220 | 245                    | 230 |
|                  | «4»    | 160            | 150 | 185             | 170 | 210              | 190 | 230              | 210 | 235                    | 220 |
|                  | «3»    | 150            | 140 | 175             | 160 | 200              | 180 | 220              | 200 | 225                    | 210 |
|                  | «2»    | 140            | 130 | 165             | 150 | 190              | 170 | 210              | 190 | 215                    | 200 |
| 5                | «5»    | 170            | 160 | 190             | 175 | 215              | 195 | 235              | 215 | 245                    | 225 |
|                  | «4»    | 160            | 150 | 180             | 165 | 205              | 185 | 225              | 205 | 235                    | 215 |
|                  | «3»    | 150            | 140 | 170             | 155 | 195              | 175 | 215              | 195 | 225                    | 205 |
|                  | «2»    | 140            | 130 | 160             | 145 | 185              | 165 | 205              | 185 | 215                    | 195 |

### **Клятва спортсмена**

Я буду соблюдать принципы тхэквондо  
 И дух, и справедливость демонстрировать его,  
 Я правила клуба соблюдать готов,  
 И уважать всё руководство и его учеников.

Я буду развивать способности свои,  
 Чтоб ум и тело совершенствовать мои.  
 Я клубу буду преданным всегда  
 И дисциплина, чтоб на пять всегда моя была,

Я буду Родину свою любить,  
 Родителей, учителей я буду чтить.  
 Друзей своих я буду уважать  
 И справедливость всюду защищать.

Я знания свои употреблю в добро,  
 Чтоб в благих целях было тхэквондо.  
 Тхэквондо - движение ног и рук,  
 Тхэквондо - мой самый лучший друг.

**Программа аттестации**  
**10 гып. На желто-белый пояс.**

**1. Нормы по О.Ф.П.**

| возраст   | 5-6 лет<br>Мальчики-<br>девочки | 7-8 лет<br>Мальчики-<br>девочки | 9-12 лет<br>Мальчики-<br>девочки | 13 лет и<br>старше<br>Мальчики-<br>девочки |
|---|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--|
| Отжимание   | 5 - 3                           | 7-5                             | 15 -10                           | 20-12                                      |
| Упр. на пресс.  | 7-5                             | 10–7                            | 15-10                            | 30-20                                      |
| Упр. на гибкость<br>(шпагат, мостик,<br>складка на коленях) | +                               | +                               | +                                | +  |
| Мурып андя<br>(сесть на колени)                             | Выполняется без рук             |                                 |                                  |  |
| Пёнэ андя<br>(сесть скрестив ноги)                          |                                 |                                 |                                  |  |

**2. Стойки (соги)**

**Наре соги** (фронтальная стойка, ноги чуть уже ширины плеч)

**Чарёт** (стойка смирно)

**Ап соги** (боевая стойка)

**Джучум соги** (стойка всадника)

### **3. Удары руками (чириги)**

**Ханбон Момтом тчириги** (одиночный прямой удар кулаком вперед,)

**Тубон Момтом тчириги** (связка из 2-х ударов на один счет)

**Себон Момтом тчириги** (связка из 3-х ударов на один счет)

### **4. Блоки (макки)**

**Ольгуль макки** (блок головы)

**Момтом Ан макки** (блок корпуса)

**Арэ макки** (блок нижней части туловища)

### **5. Удары ногами (пальчаги)**

**Олё чаги** (махи прямой ногой)

**Олё Паккат чаги** (круговой мах ногой изнутри)

**Олё Ан чаги** (круговой мах ногой вовнутрь)

**Миро чаги** (толчок ногой от себя вперед)

**Ап чаги** (удар от колена, вперед)

### **6. Теория (вопрос - ответ)**

- Клятва спортсмена.
- Значение белого пояса.
- Терминология: перевод слово «Тхэквондо», название униформы и пояса тхэквондо. Название клуба, столица России, столица Южной Кореи, счёт, имя тренера.
- Что такое тхэквондо: Слово «тхэквондо» в переводе с корейского означает «путь кулака и ноги» («тхэ» - нога, «квон» - кулак, «до» - путь истины, проторенный в прошлом, освященный мудростью поколений). Тхэквондо - вид боевого искусства, на протяжении многих веков развивающийся в Корее.

### **7. Кодекс чести.**

Быть верным своей стране и своему тренеру!

Быть послушным своим родителям!

Быть честным с друзьями!

**Программа аттестации**  
**9 гып. На желтый пояс.**

**1. Нормы по О.Ф.П.**

| возраст   | 5-6 лет<br>Мальчики-<br>девочки | 7-8 лет<br>Мальчики-<br>девочки | 9-12 лет<br>Мальчики-<br>девочки | 13 лет и<br>старше<br>Мальчики-<br>девочки |
|---|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--|
| Отжимание   | 5 - 3                           | 7-5                             | 15 -10                           | 20-12                                      |
| Упр. на пресс.  | 7-5                             | 10–7                            | 15-10                            | 30-20                                      |
| Упр. на гибкость<br>(шпагат, мостик,<br>складка на коленях) | +                               | +                               | +                                | +  |
| Мурып андя<br>(сесть на колени)                             | Выполняется без рук             |                                 |                                  |  |
| Пёне андя<br>(сесть скрестив ноги)                          |                                 |                                 |                                  |  |

**2. Стойки (соги)**

**Наре соги** (фронтальная стойка, ноги чуть уже ширины плеч)

**Чарёт** (стойка смирно)

**Ап соги** (боевая стойка)

**Джучум соги** (стойка всадника)

**Ап куби** (глубокая стойка)

**3. Удары руками (чириги)**

**Момтом тчириги** (один удар кулаком вперед)

**Тубон Момтом тчириги** (два удара на один счет)

**Себон Момтом тчириги** (три удара на один счет)

**Сонналь чиги** (удар ребром ладони/рубящий удар рукой)

**4. Блоки (макки)**

**Ольгуль макки** (блок головы)

**Момтом Ан макки** (блок корпуса)

**Арэ макки** (блок нижней части туловища)

**Момтом Паккат макки** (блок тыльной стороной руки)

#### **5. Удары ногами (пальчаги)**

**Ап чаги** (удар от колена, вперед)

**Тулё чаги** (боковой удар)

**Миро чаги** (толчок ногой от себя вперед)

**Гидан Ап чаги** (удар вперед в прыжке со сменой ног)

**Олё чаги** (махи прямой ногой)

**Олё Паккат чаги** (круговой мах ногой изнутри)

**Олё Ан чаги** (круговой мах ногой вовнутрь)

#### **6. Пхумсе** (технический комплекс)

**Тэгук Иль джан** (выполняется под счет)

#### **7. Теория (вопрос - ответ)**

- **Клятва спортсмена**
- **Значение белого и желтого пояса**
- **Тхэквондо как средство самозащиты и вид спорта**

Возникнув как средство самозащиты, тхэквондо превратилось в своеобразную систему самосовершенствования, оттачивающую разум человека и воспитывающую в нем высокую нравственность.

Тело для тхэквондиста является оружием, он способен атаковать и отражать нападение противника кулаками, локтями, коленями, ногами и другими частями тела. Но основное внимание уделяется разнообразной работе ног.

Тхэквондо доступно каждому, потому что оно делает возможным развивать психологические, физические и умственные способности человека, а также воспитывать силу воли, самодисциплину и боевой дух.

Современное тхэквондо – это любительский вид спорта, имеющий всемирный статус и сохраняющий тенденции боевого искусства. Им сегодня занимаются более 80 млн. человек в 207 странах мира. Тхэквондо изучают как учебный предмет в школах и колледжах многих стран, оно стало неотъемлемой частью тренировок в вооруженных силах.

Устав, правила соревнований и аттестационных тестов тхэквондо отвечают требованиям международного любительского, олимпийского вида спорта.

- **Этикет**

В этических нормах тхэквондо содержится множество понятий о человеческом достоинстве, на основе которых у занимающихся воспитываются необходимые нравственные качества. Высокий уровень этики необходимо соблюдать как внутри, так и за пределами своего клуба.

На протяжении многих десятилетий в тхэквондо сложились свои особые правила поведения.

**Основные правила поведения, которыми должны руководствоваться тхэквондисты в тренировочном процессе.**

1. В тхэквондо спортсмены приветствуют друг друга поклоном («кённе») и рукопожатием. Приветствие поклоном начинается с позиции ступни вместе, руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак. Спина прямая, взгляд направлен вперед. После принятия исходного положения осуществляется поклон (туловище наклоняется вперед на 15 градусов, голова – на 45 градусов). При поклоне взгляд опускаться вниз. После поклона принимается исходное положение.

Рукопожатие, а также прием и передачу любого предмета инструктору или своему товарищу необходимо производить двумя руками и с «кённе».

2. При входе в тренировочный зал необходимо делать «кённе» и приветствовать национальные флаги, положив ладонь правой руки на грудь слева, напротив сердца, повернувшись лицом к флагам.

3. Войдя в зал, тхэквондист должен сделать «кённе» сначала тренеру (инструктору), а затем остальным ученикам.

4. Во время тренировок нужно выполнять следующие правила:

- перед началом тренировки необходимо построиться в линию, после чего выполняется приветствие национальным флагам и «кённе» тренеру (инструктору);

- когда тренер входит в зал, ученикам следует приветствовать его стоя. Ученик, первый увидевший тренера, дает команду «Чариот» занимающимся, после чего спортсменам необходимо прекратить движения, сидящим следует встать. Затем, когда все приняли стойку «смирно» (чариот), подается команда «кённе» и тхэквондисты делают поклон тренеру;

- во время тренировочных занятий, входя и выходя из зала, ученики должны обращаться к тренеру (инструктору) используя слова уважения, вне зависимости от разницы в возрасте;

- перед обращением к тренеру (инструктору) ученикам следует сначала сделать «кённе»;

- говоря с тренером или любым обладателем черного пояса, необходимо

принимать позу внимания;

- поклон необходимо совершать, когда тхэквондист приглашает своего партнера провести совместную тренировку или вызывает на схватку. По окончании схватки или тренировки спортсмены также делают «кённе» друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники.

5. Когда тхэквондист выходит из зала, необходимо приветствовать национальные флаги, после чего выполнить «кённе» (приветствовать место занятий для тхэквондо).

**Никогда не уступать в бою!**

**Программа аттестации.  
8 гып. На зелено-желтый пояс.**

**1. Нормы по О.Ф.П.**

| возраст   | 5-6 лет<br>Мальчики-<br>девочки | 7-8 лет<br>Мальчики-<br>девочки | 9-12 лет<br>Мальчики-<br>девочки | 13 лет и<br>старше<br>Мальчики-<br>девочки |
|---|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--|
| Отжимание   | 5 - 3                           | 7-5                             | 15 -10                           | 20-12                                      |
| Упр. на пресс.  | 7-5                             | 10–7                            | 15-10                            | 30-20                                      |
| Упр. на гибкость<br>(шпагат, мостик,<br>складка на коленях) | +                               | +                               | +                                | +  |
| Мурып андя<br>(сесть на колени)                             | Выполняется без рук             |                                 |                                  |  |
| Пёнэ андя<br>(сесть скрестив ноги)                          |                                 |                                 |                                  |  |

**2. Стойки (соги)**

**Наре соги** (фронтальная стойка, ноги чуть уже ширины плеч)

**Чарёт** (стойка смирно)

**Ап соги** (боевая стойка)

**Джучум соги** (стойка всадника)

**Ап куби** (глубокая стойка)

**Тит куби** (блок Хан Сонналь Момтом макки)

### **3. Блоки и удары руками:**

**Кибон Дунжак Чедяри** (базовый комплекс из 30 движений, в стойке джучум соги).

### **4. Удары ногами (пальчаги)**

В стойке Ап Соги:

**Олё чаги** + круговые махи

**Ап чаги** (удар от колена, вперед)

**Тулё чаги** (боковой удар)

**Миро чаги** (толчок ногой от себя вперед)

**Аппаль Тулё Чаги** (с отскоком)

**Парымпаль Тулё чаги**

**Гидан Ап чаги**

### **5. Удары по лапам**

**Парымпаль Тулё чаги**

**Наре чаги, Тулё чаги** (задней ногой, передней ногой в корпус, в голову)

**Аппаль Тулё чаги** (с отскоком)

### **6. Сибом** (показательные номера)

**Гидан Ап чаги** (удар по лапе в высоту с разбега)

### **7. Пхумсе** (технический комплекс)

**Тэгук Иль джан, Тэгук И джан** (2-е выполняется под счёт)

### **8. Теория**

- **Клятва спортсмена**

- **Цвета поясов и соответствующая им классификация уровня мастерства**

В тхэквондо (ВТФ) каждый уровень мастерства спортсменов характеризует гып (ученическая степень) или дан (мастерская степень). Каждому уровню соответствует цвет пояса. При выполнении мастерского уровня 1 пума или 1 дана цвет пояса становится черным и больше не изменяется, меняется только пум или

дан. Черный пояс означает мастерскую степень и имеет 10 градаций – данов. С 1 по 3 даны символизируют высшее техническое мастерство поединка. Даны с 4 по 6 присваиваются за особые заслуги в тхэквондо, и экзамен на эти даны содержит в основном философско-теоретическую, а не техническую часть. Даны с 7 по 9 имеют всего несколько человек из высших чиновников ВТФ. 10 дан имеет только президент ВТФ.

Пум – детский черный пояс, он присваивается до 16 лет. По достижении 16 лет пум автоматически (без дополнительной сдачи экзаменов) заменяется на взрослый дан. Пумов только три.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| 1. Желто-белый пояс       | - 10 гып                               |
| 2. Желтый пояс            | - 9 гып                                |
| 3. Зелено-желтый пояс     | - 8 гып                                |
| 4. Зеленый пояс           | - 7 гып                                |
| 5. Сине-зелёный пояс      | - 6 гып                                |
| 6. Синий пояс             | - 5 гып                                |
| 7. Красно-синий пояс      | - 4 гып                                |
| 8. Красный пояс           | - 3 гып                                |
| 9. Коричнево-красный пояс | - 2 гып                                |
| 10. Коричневый пояс       | - 1 гып                                |
| 11. Черный пояс           | - 1-3 пум (детская мастерская степень) |
| Черный пояс               | - 1-10 дан (мастерская степень)        |

- **Символы Тхэгук Иль джан.**

Три следующих одна за другой линии означают ясность и активность под небом. Небо дарует нам дождь и солнечный свет, чтобы все могло расти и развиваться. Оно несет нам воздух, без которого невозможна жизнь.

Выбор этого символа для Тхэгук Иль джан означает, таким образом начало созидания. В Тхэгук Иль джан формируется понимание тхэквондо для тренирующегося, который через изучение первых основных элементов начинает собственное развитие.

**Программа аттестации**  
**7 гып. На зеленый пояс.**

**1. Нормы по О.Ф.П.**

| возраст   | 5-6 лет<br>Мальчики-<br>девочки | 7-8 лет<br>Мальчики-<br>девочки | 9-12 лет<br>Мальчики-<br>девочки | 13 лет и<br>старше<br>Мальчики-<br>девочки |
|---|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--|
| Отжимание   | 5 - 3                           | 7-5                             | 15 -10                           | 20-12                                      |
| Упр. на пресс.  | 7-5                             | 10–7                            | 15-10                            | 30-20                                      |
| Упр. на гибкость<br>(шпагат, мостик,<br>складка на коленях) | +                               | +                               | +                                | +  |
| Мурып андя<br>(сесть на колени)                             | <b>Выполняется без рук</b>      |                                 |                                  |  |
| Пёнэ андя<br>(сесть скрестив ноги)                          |                                 |                                 |                                  |  |

**2. Стойки (соги)**

**Наре соги** (фронтальная стойка, ноги чуть уже ширины плеч)

**Чарёт** (стойка смирно)

**Ап соги** (боевая стойка)

**Джучум соги** (стойка всадника)

**Ап куби** (глубокая стойка)

**Тит куби** (блок Хан Сонналь Момтом Макки)

**3. Блоки и удары руками**

**Кибон Дунжак Чедяри** (базовый комплекс из 30 движений, в стойке джучум соги).

**4. Удары ногами (пальчаги)**

**Ап чаги** (удар от колена, вперед)

**Тулё чаги**

**Миро чаги** (толчок ногой от себя вперед)

**Парымпаль Тулё чаги**

**Момтом Ёп чаги** (удар в бок пяткой)

**Аппаль Ан Тулё чаги**

**Нэрё чаги** + круговые махи

#### **5. Удары по лапам** (в движении)

Серии из двух, трех ударов ногами

#### **6. Сибом** (показательные номера)

Удар **Гидан ап чаги** с разбега в высоту

Удар **Ёп чаги** в длину 3-5 человек

#### **7. Пхумсе** (технический комплекс)

**Тэгук Иль джан, Тэгук И джан, Тэгук Сам джан.**

#### **8. Теория**

- **Клятва спортсмена**
- **Одежда и экипировка в тхэквондо**

Спортивная форма для занятий тхэквондо называется – **добок**. Форма обеспечивает удобство движений и безопасность проведения тренировок и спортивных поединков. Надевая униформу, мы принимаем на себя определенную общественную роль и обязательство вести себя соответствующим образом.

**Добок** – состоит из куртки, брюк и пояса.

Тренируются тхэквондисты босиком или в футлах, не закрывающих голеностопный сустав и позволяющих свободно выполнять удары ногами.

Во время поединка (керуги) спортсмены надевают защитную экипировку, к которой относятся:

- протектор (**хогу**) - жилет, закрывающий грудь, бока и спину,
- шлем (**мори боходэ**) – смягчает удар в голову,
- бандаж (**нам сонг боходэ**) – защищает пах,
- протекторы на голень (**дари боходэ**) и предплечье (**пхаль боходэ**) –

эластичные накладки, смягчающие удары.

- **Количественные и порядковые корейские числительные.**

|    |        |  |           |       |
|----|--------|--|-----------|-------|
| 1  | ХАНА   |  | Первый    | ИЛЬ   |
| 2  | ТУЛЬ   |  | Второй    | И     |
| 3  | СЭТ    |  | Третий    | САМ   |
| 4  | НЭТ    |  | Четвертый | СА    |
| 5  | ТАСОТ  |  | Пятый     | О     |
| 6  | ЙОСОТ  |  | Шестой    | ЮК    |
| 7  | ИЛЬГОП |  | Седьмой   | ЧХИЛЬ |
| 8  | ЙОДОЛЬ |  | Восьмой   | ПХАЛЬ |
| 9  | АХОП   |  | Девятый   | КУ    |
| 10 | ЙОЛЬ   |  | Десятый   | ШИП   |

- **Принципы тхэквондо.**

Тхэквондо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела.

В прошлом мастера придерживались четырех основных принципов, которых придерживаются и современные мастера при обучении учеников искусству тхэквондо:

**Желание** – сильное и осознанное желание побуждает ученика к получению знаний и творческой активности. Без желания невозможно достичь намеченной цели.

**Послушание** – является основой для физического и нравственного развития спортсмена через упорный труд, что невозможно без уважения, любви и веры к учителю.

**Упражнение** – дает возможность при многократном повторении почувствовать свое тело и дать ему правильное развитие. Если не все получается, то необходимо стремиться находить и исправлять ошибки, всегда помня о том, что плохо подготовленный ученик становится обузой для учителя.

**Терпение** – формирует психику ученика, которая является высшим органом управления телом и всем организмом. Оно дает возможность для освоения необходимых принципов школы, которые надолго откладываются в памяти ученика, отбрасывая все лишнее, что мешает правильному воспитанию.

Все эти принципы необходимы для правильного формирования и объединения духа, ума и тела в единое целое для достижения намеченной цели.

- **Символы Тхэгук И джан**

Символ диаграммы Тхэгук И джан означает радость и веселье. Человек в

радостном расположении духа (не путать с шутником) внутренне непоколебим, при встрече он одним своим поведением вселяет в людей отвагу, уверенность в своих силах. Такой человек обладает большой внутренней силой, однако не торопится ее быстро расходовать. Он использует свою силу спокойно, уравновешенно, но энергично.

Тхэгук И джан символизирует наряду с хладнокровием и непоколебимостью также и энергичное проявление приобретенной уверенности ученика. Прогресс в упражнениях дает возможность тренирующемуся обрести уверенную манеру поведения, полную радости и достоинства.

### **Программа аттестации 6 гып. На сине-зеленый пояс.**

#### **1. Нормы по О.Ф.П.**

| <b>возраст</b>   | <b>5-6 лет<br/>Мальчики<br/>-девочки</b> | <b>7-8 лет<br/>Мальчики-<br/>девочки</b> | <b>9-12 лет<br/>Мальчики-<br/>девочки</b> | <b>13 лет и<br/>старше<br/>Мальчики-<br/>девочки</b> |
|--|--|--|---|--|
| <b>Отжимание</b>   | <b>5 - 3</b>                             | <b>7-5</b>                               | <b>15 -10</b>                             | <b>20-12</b>   |
| <b>Упр. на пресс.</b>  | <b>7-5</b>                               | <b>10–7</b>                              | <b>15-10</b>                              | <b>30-20</b>   |
| <b>Упр. на гибкость<br/>(шпагат, мостик,<br/>складка на коленях)</b> | <b>+</b>                                 | <b>+</b>                                 | <b>+</b>                                  | <b>+</b>   |
| <b>Мурып андя (сесть на<br/>колени)</b>                              | <b>Выполняется без рук</b>               |  |   |  |
| <b>Пёнэ андя (сесть<br/>скрестив ноги)</b>                           |  |  |   |  |

#### **2. Стойки (соги)**

**Наре соги** (фронтальная стойка, ноги чуть уже ширины плеч)

**Чарёт** (стойка смирно)

**Ап соги** (боевая стойка)

**Джучум соги** (стойка всадника)

**Тит куби** (блок Хан Сонналь Момтом макки)

**Пом соги** (стойка короче Ап соги и немного присесть, пятку передней ноги приподнять Арэ макки)

**Хакдори соги**

### **3. Блоки и удары руками**

**Кибон – дунжак чедяри** (базовый комплекс из 30 движений, в стойке джучум соги).

### **4. Удары ногами (пальчаги)**

**Ап чаги** (удар от колена, вперед)

**Момтом, Ольгуль чаги**

**Миро чаги** (толчок ногой от себя вперед)

**Ёп чаги, Тит чаги**

**Мом Дольё Тулё чаги**

**Парымпаль Тулё чаги**

**Гидан Ап чаги** (с разбегу высоту)

**Нэрё чаги** (круговые махи)

### **5. Удары по лапам (в движении)**

**Керуги** (спарринг по лапам)

### **6. Сибом (показательные номера)**

Удар **Ёп чаги** в высоту через согнувшего партнера

Удар **Ёп чаги** в длину 3-6 человек

Удар в прыжке **Тулё чаги**, оттолкнувшись от опоры

### **7. Керуги**

Спарринг без амуниции, легкий контакт. Показать правильные атаки, контратаки.

## 8. Пхумсе (технический комплекс)

**Тэгук Иль джан, Тэгук И джан, Тэгук Сам джан, Тэгук Са джан**

### 9. Теория

- **Клятва спортсмена**
- **Керуги. Хонсинсуль. Пхумсэ. Кьекпа.**

**Керуги** – свободная борьба (или спарринг). Это бой по правилам, дающим возможность максимально использовать богатый арсенал ударов ногами, продемонстрировать уровень своей техники, стойкость, выносливость, характер, волю к победе. Керуги – основа спортивного тхэквондо в настоящее время, именно это направление тхэквондо было определено как олимпийский вид спорта.

**Кьекпа** наряду с пхумсэ является еще одной частью тхэквондо, в которой упор делается на совершенно определенные приемы с проявлением максимальных силовых возможностей организма. При испытании силы удара деформируется эффективность приемов тхэквондо посредством разрушения досок или черепицы отработанными приемами рук и ног.

Для удачного выполнения силовых приемов необходимы не только техника, быстрота и сила, но и точность, сконцентрированность. Внутренняя мобилизация вводит исполнителя в такое состояние, которое позволяет сконцентрировать все свои силы в одну единственную точку – точку удара.

- **Символы Тхэгук Сам джан**

Знак Тхэгук Сам джан – пламя. В результате развития цивилизации человеку удалось укротить огонь. Он светит людям в темноте и прогоняет страх, дает тепло и чувство безопасности. Когда солнце светит на безоблачном небе, в нас пробуждается вера и надежда. Разрушающая же страсть вырывающегося из бушующего вулкана огня вселяет в нас страх и ужас.

Таким образом, выбранный знак символизирует стремление Тхэгук Сам джан направить страсть в плодотворную стезю. Глубоко сокрытый в каждом из нас огонь должен быть подконтролен разуму и воле, служить им, а не бессмысленному разрушению.

Тхэгук Сам джан, подобно пламени огня, очень подвижно и разнообразно и поэтому требует от учеников постоянного внимания.

**Программа аттестации**  
**5 гып. На синий пояс.**

**1. Нормы по О.Ф.П.**

| возраст   | 5-6 лет<br>Мальчики<br>-девочки | 7-8 лет<br>Мальчики-<br>девочки | 9-12 лет<br>Мальчики-<br>девочки | 13 лет и<br>старше<br>Мальчики-<br>девочки |
|---|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--|
| Отжимание   | 5 - 3                           | 7-5                             | 15 -10                           | 20-12                                      |
| Упр. на пресс.  | 7-5                             | 10–7                            | 15-10                            | 30-20                                      |
| Упр. на гибкость<br>(шпагат, мостик,<br>складка на коленях) | +                               | +                               | +                                | +  |
| Мурып андя (сесть на<br>колени)                             | <b>Выполняется без рук</b>      |                                 |                                  |  |
| Пёнэ андя (сесть<br>скрестив ноги)                          |                                 |                                 |                                  |  |

**2. Стойки.**

**Наре соги** (фронтальная стойка, ноги чуть уже ширины плеч)

**Чарёт** (стойка смирно)

**Ап соги** (боевая стойка)

**Джучум соги** (стойка всадника)

**Тит куби** (блок Хан Сонналь Момтом макки)

**Пом соги** (стойка короче Ап соги и немного присесть, пятку передней ноги приподнять Арэ макки)

**Хакдори соги**

**3. Блоки и удары руками**

**Кибон – дунжак чедяри** (базовый комплекс из 30 движений, в стойке джучум соги).

#### **4. Удары ногами (пальчаги)**

**Ап чаги** (удар от колена прямо вперед)

**Момтом, Ольгуль чаги**

**Миро чаги** (толчок ногой от себя вперед)

**Ёп чаги, Ти чаги**

**Нэрё чаги** + круговые махи

**Мом Дольё Тулё чаги**

**Ёп Хурё чаги**

**Гидан Ап чаги** (с разбегу в высоту)

Серии даров в воздух (удары с разворота 2-3 удара в атаке)

#### **5. Удары по лапам (в движении)**

**Митэ керуги**, сложные серии ударов, (спарринг по лапам)

#### **6. Сибом (показательные номера)**

Удар **Ёп чаги** в длину 4-7 человек

Удар **Ёп чаги** в высоту через согнувшего партнера

Удар в прыжке **Тулё чаги**, оттолкнувшись от опоры

#### **7. Керуги**

Техника и тактика ведения спарринга (в полной амуниции)

#### **8. Кьёкпа (разбивание досок)**

**Джумук чириги** и удар ногой (**Тулё чаги**). Дается 3 попытки.

#### **9. Пхумсе (технический комплекс)**

**Тэгук Иль джан, Тэгук И джан, Тэгук Сам джан, Тэгук Са джан, Тэгук О джан** (1, 2, 3, 4, 5)

#### **10. Теория**

- **Клятва спортсмена**

- **Процедура соревнований**

- Вызов участников: Фамилия участника должна быть объявлена Судьёй информатором три раза, начиная за тридцать минут до намеченного начала поединка.

- Физический осмотр, осмотр униформы и оборудования: после вызова,

участники должны пройти физический осмотр, осмотр униформы и оборудования у назначенного ВТФ Судьи при участниках за определенным инспекционным столом. Участник не должен препятствовать досмотру и выражать недовольство, а также не должен носить никаких предметов, которые могли бы причинять вред другому участнику.

- Вход в Зону поединка: после осмотра, участник должен проследовать в зону ожидания, с одним секундантом-тренером и одним врачом команды или физиотерапевтом (если таковой имеется).

- Процедура перед началом и после окончания поединка:

Перед началом поединка, центральный рефери вызывает «Чон, Хон». Оба участника выходят в Зону поединка со шлемами, твердо удерживаемыми под их левым локтем. Если один из участников не присутствует или присутствует, не будучи полностью готовым, включая все защитное оборудование, униформу, и т.д. в Зоне Тренера ко времени вызова рефери «Чон, Хон», он или она должен быть расценен снятым с поединка и рефери должен объявить противника победителем.

Участники, стоя лицом друг к другу, должны поприветствовать друг друга поклоном по команде Рефери «Чарёт» (Смирно) и «Кённе» (Поклон). Поклон должен быть сделан из естественного положения «Чарёт», наклоняясь под углом больше, чем 30 градусов, с головой, склоненной под углом свыше, чем 45 градусов. После поклона, участники должны надеть свои шлемы.

Рефери должен начать поединок, командуя «Чунби» (приготовиться) и «Сиджак» (Начали).

Поединок, в каждом раунде должен начаться с команды Рефери «Сиджак» (Начали)

Поединок, в каждом раунде должен закончиться командой Рефери «Кыман» (Конец). Даже если рефери не объявил: «Кыман» (Конец), поединок должен считаться завершенным, когда время поединка истекло.

Рефери может приостановить поединок, объявив: «Калё» (Стоп) и возобновить поединок командой «Кесок» (Продолжить). Когда рефери подаёт команду «Калё» рекордер незамедлительно должен остановить время поединка, когда рефери командует «Кесок» рекордер должен незамедлительно запустить время поединка.

После завершения последнего раунда, Рефери должен объявить победителя, поднимая свою руку в сторону победителя. Участники должны обменяться поклонами и рукопожатиями после объявления победителя рефери.

Уход участников.

- **Зачетные зоны. Зачетные баллы. Символы.**

Зачетные зоны

- Туловище: синяя или красная часть защитного жилета.
- Голова: вся голова выше нижней линии шлема.

Зачетные баллы подразделяются следующим образом:

Счет поединка – это сумма баллов в трех раундах или количество выигранных раундов.

Аннулирование баллов (если участник получил баллы при помощи запрещенных действий):

- Если запрещённое действие напрямую повлияло на взятие балла(ов), то судья наказывает такое запрещённое действие и аннулирует балл(ы).
- Однако если запрещённое действие не способствовало взятию балла(ов), то судья наказывает запрещённое действие, но не аннулирует балл(ы).

- **Символы Тхэгук Са джан**

Тхэгук Са джан символизирует гром. Гром и молния нагоняют на человека страх. С другой стороны, гром означает силу, власть. Это упражнение говорит нам о том, что опасность нужно встречать спокойно, хладнокровно и внутренне копить силы для ее преодоления.

Тхэгук Са джан выражает спокойствие и мужество перед лицом опасности. Это упражнение требует внутреннего и внешнего равновесия.

**Программа аттестации**  
**4 гып. На красно-синий пояс.**

**1. Нормы по ОФП:**

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| Сгибание рук           | - 45 раз           |
| Пресс                  | - 45 раз           |
| Приседание             | - 45 раз           |
| Прыжок в длину с места | - согласно таблице |
| Гибкость               |                    |

**2. Блоки и удары руками.**

**Кибон – дунжак чедяри** (базовый комплекс из 30 движений, в стойке джучум соги).

### **3. Удары по лапам (в движении)**

Спарринг с лапой

### **4. Сибом (показательные номера)**

Удар **Ёп чаги** в длину 4-7 человек

Удар **Ёп чаги** в высоту через согнувшего партнера

Удар в прыжке **Тулё чаги**, оттолкнувшись от опоры

### **5. Керуги**

2 раунда по 2 минуты – в полной экипировке со сменой спарринг-партнеров

### **6. Кьёкпа (разбивание)**

**Ольгуль Тулё чаги, Момтом тчириги.** Дается 2 попытки.

### **7. Пхумсе (технический комплекс)**

**Тхэгук О джан**

По выбору комиссии 1 - 4

По собственному выбору 1 – 4

### **8. Теория**

#### **• Область проведения соревнований**

##### Квадратная форма:

Область соревнований состоит из «зоны поединков» и «зоны безопасности». Квадратной формы «зоной поединка» будет область 8 x 8 метров. Вокруг «зоны поединков» на одинаковом расстоянии со всех сторон - «зона безопасности».

Область соревнований (включая «зоны поединков» и «зоны безопасности») должна быть не менее 10 x 10 метров и не свыше 12 x 12 метров.

Если область соревнований установлена на платформу, то «зона безопасности» может быть увеличена в случае необходимости обеспечения безопасности участников.

«Зоны поединков» и «зоны безопасности» должны быть разных цветов, как указано в техническом задании данного соревнования.

##### Восьмиугольная форма:

Область соревнований состоит из «зоны поединков» и «зоны безопасности».

Область соревнований будет квадратной формы размером не менее 10 x 10

метров и не свыше 12 x 12 метров. В центре области соревнований восьмиугольной формы располагается «зона поединков».

Размеры «зоны поединков»: примерно диаметр 8 метров, одна сторона восьмиугольника примерно равна 3,3 метра.

Между окончанием области соревнований и ограничительной линией «зоны поединков» располагается «зона безопасности».

«Зоны поединков» и «зоны безопасности» должны быть разных цветов, как указано в техническом задании данного соревнования.

- **Запрещенные действия, наказываемые «Камджом»**

Перечислить запрещенные действия согласно правилам ВТФ.

- **Символы Тхэгук О джан**

Символ Тхэгук О джан – ветер. Штормы, бури, ураганы опасны, мягкие ветра приносят семена, опыляют растения, разгоняют тучи. Так как штормы бывают достаточно редко, то природа ветра преимущественно мягкая и добрая. Однако для ветра характерно не только созидание, но и разрушение.

Соответственно природе ветра приемы Тхэгук О джан спокойны и мощны. Пхумсэ очень ритмично и сдержано. Спокойствие и ритмичность нарушаются все же в некоторых позициях демонстрацией внешней силы, что подчеркивает природу ветра.

### **Программа аттестации 3 гып. На красный пояс.**

#### **1. Нормы по ОФП**

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| Сгибание рук           | - 50 раз           |
| Пресс                  | - 50 раз           |
| Приседание             | - 50 раз           |
| Прыжок в длину с места | - согласно таблице |
| Гибкость               |                    |

#### **2. Блоки и удары руками.**

**Кибон – дунжак чедяри** (базовый комплекс из 30 движений, в стойке джучум соги).

### **3. Удары по лапам.**

Спарринг с лапой

### **4. Сибом**

Удар **Ёп чаги** в длину 4-7 человек.

Удар **Ёп чаги** в высоту через согнувшего партнера.

Удар в прыжке **Тулё чаги**, оттолкнувшись от опоры.

### **5. Керуги**

3 раунда по 2 минуты – в полной экипировке со сменой спарринг-партнеров

### **6. Кьёкпа**

**Момдоль тулё чаги, сонналь тчириги.** Дается 1 попытка

### **7. Пхумсэ.**

**Тхэгук Юк джан**

По выбору комиссии 1 – 5

По собственному выбору 1 – 5

### **8. Теория:**

#### **• Почему тхэквондо - это искусство?**

Сегодня говоря о восточных боевых искусствах, мы имеем в виду вид спорта с тренировками и соревнованиями, победами и поражениями. Во времена возникновения восточных единоборств, много веков назад, в понятие «воинские искусства» вкладывался иной смысл. Не победа над противником была конечной целью, но победа над самим собой, преодоление своих слабостей и недостатков, физическое, духовное и нравственное развитие.

Через постижение боевого искусства человек добивался гармоничных отношений с миром, слияния с ним. Различные виды невооруженного поединка существовали практически у всех народов. Именно на востоке рукопашный бой был превращен в искусство – такое же, как каллиграфия, чайная церемония, икебана, стихи.

Искусство, ставшее не только неотъемлемой частью культуры и традиций народа, но и образом жизни тех, кто занимается им всерьез. Именно поэтому оно сохранилось до наших дней. Искусство, требующее не слепого повторения установленных канонов, а осмысления, проникновения в каждое движение и

творчества. Искусство, которое развивает у человека самые разные, порой абсолютно неожиданные способности, и дает ему возможность полнее раскрыться, глубже познать себя и окружающих, самореализоваться в любой области.

Древние мастера были профессионалами не только во владении собственным телом, но и в поэзии, одинаково уверенно делали, завершающий красивую композицию, штрих мечем и кистью. Примеров тому более чем достаточно и сегодня. Искусство, выйдя из глубины веков и благополучно пройдя сквозь историю, не только сохранилось, но и расцветает, привлекает все новые умы и поклонников, и делает их жизнь разнообразной и яркой.

- **Символы Тхэгук Юк джан**

В Тхэгук Юк джан заключается символ воды. Без воды мы не можем жить. Вода несет в себе созидающее начало, течет всегда сверху вниз и обходит препятствия, если нет возможности их преодолеть. Однако текущая по поверхности земли спокойная вода так же опасна, как ливни и водопады. Плавные и податливые движения Тхэгук Юк джан прерываются ударами ног. Они свидетельствуют о спокойной уверенности закаленного человека, который не меняет своей сути, как и вода, а спокойно противостоит трудностям.

## **Программа аттестации** **2 гып. На коричнево-красный пояс**

### **1. Нормы ОФП**

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| Сгибание рук           | - 50 раз           |
| Пресс                  | - 50 раз           |
| Приседание             | - 50 раз           |
| Прыжок в длину с места | - согласно таблице |
| Гибкость               |                    |

### **2. Блоки и удары руками.**

**Кибон – дунжак чедяри** (базовый комплекс из 30 движений, в стойке джучум соги).

### **3. Удары по лапам:**

Спарринг 3 раунда по 1,5 минуты, непрерывно в движении.

#### **4. Сибом**

Удар Ёп чаги в прыжке 3-5 человек.

Удар Ёп чаги в высоту через согнувшего партнера.

#### **5. Керуги**

3 раунда по 2 минуты – в полной экипировке со сменой спарринг-партнеров

#### **6. Кьёкпа**

Ти чаги, Ти куриги, Сонналь тчириги. Дается 1 попытка.

#### **7. Пхумсэ:**

**Тхэгук Чхиль джан**

По выбору комиссии 1 – 6

По собственному выбору 1 – 6

#### **8. Теория**

- **Действия, связанные с временной остановкой поединка. 4-й раунд.**

Когда поединок должен быть остановлен вследствие травмы, одного или обоих участников, то Рефери должен принять меры, предусмотренные ниже. Однако в ситуации, которая требует приостановления поединка по иным причинам, чем травма, то судья должен объявить: «Шиган» (время) и возобновить поединок, объявив: «Кесок» (продолжение).

1. Рефери должен остановить поединок, объявляя «Калё!» и отдать команду временно остановить поединок, объявляя «Кеси!» (Приостановить!) ответственному за хронометраж.

2. Рефери должен позволить участнику в течение одной минуты, получить помощь от официального доктора, рефери может разрешить оказание первой помощи врачу команды, если официальный доктор занят или в его решении нет необходимости.

3. В случае если травмированный спортсмен не может продолжить поединок по окончании одной минуты, то рефери объявляет противника победителем.

4. В случае если продолжение поединка невозможно по истечении одной минуты, соперник, нанеший травму с использованием запрещенных действий, наказываемых «Камчжом», то он объявляется проигравшим.

5. В случае если оба соперника находятся в нокауте и неспособны продолжить поединок по истечении одной минуты, результат выносится на основании счета,

сложившегося до получения травм.

6. Если рефери определяет, что боль вызвана только ушибом, то рефери объявляет «Калё» и подаёт команду «Стендап». Если участник отказывается продолжать поединок после трёх команд рефери «Стендап», то рефери останавливает поединок.

7. Если рефери определяет, что спортсмен получил травму такую, как перелом кости, вывих, растяжение лодыжки и/или кровотечение, то рефери должен позволить спортсмену получить первую помощь в течение одной минуты после команды «Кеси». Судья может спортсмену дать воспользоваться медицинской помощью, даже если ранее он командовал «Стендап», в случае если рефери предполагает возможность одной из ранее перечисленных травм.

8. Остановка поединка в случае травмы: если рефери определяет, что спортсмен получил травму такую, как перелом кости, вывих, растяжение лодыжки и/или кровотечение, Рефери должен проконсультироваться с председателем медицинского комитета или официальным врачом. Если происходит повторная травма с такими же симптомами, то официальный врач принимает решение об остановке поединка судьей и объявить травмированного проигравшим.

- **Символы Тхэгук Чхиль джан**

Символом Тхэгук Чхиль джан является большая спокойная гора. Это означает устойчивость и наивысшую точку достижения. Гора стоит непоколебимо, и человек желает укрепить свою твердость тем, что он идет, если ему нужно, и останавливается, если это необходимо.

## **Программа аттестации** **1 гып. На коричневый пояс**

### **1. Нормы ОФП**

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| Сгибание рук           | - 50 раз           |
| Пресс                  | - 50 раз           |
| Приседание             | - 50 раз           |
| Прыжок в длину с места | - согласно таблице |
| Гибкость               |                    |

## **2. Блоки и удары руками.**

**Кибон – дунжак чедяри** (базовый комплекс из 30 движений, в стойке джучум соги).

## **3. Удары по лапам**

Спарринг 3 раунда по 2 минуты, непрерывно в движении

## **4. Сибом**

Удар **Ёп чаги** в прыжке 3-5 человек

Удар **Ёп чаги** в высоту через согнувшего партнера

## **5. Керуги**

3 раунда по 2 минуты – в полной экипировки со сменой спарринг-партнеров

## **6. Кьёкпа**

**Ти чаги, Ти куриги.** Дается 1 попытка.

## **7. Пхумсэ**

**Тхэгук Пхаль джан**

По выбору комиссии 1 – 7

По собственному выбору 1 – 7

## **8. Теория**

- **Федерация тхэквондо Вашего региона**

Основные данные федерации, количество коллективных членов, цели и задачи региональной организации.

- **Союз тхэквондо России**

Союз тхэквондо России создан в сентябре 1992 года. В настоящее время Союз тхэквондо России объединяет более 70 региональных федераций (ассоциаций, союзов) тхэквондо (ВТФ).

Союз тхэквондо России признан Олимпийским комитетом России, ETU и WTF.

С 1992 года ежегодно проводятся чемпионат России среди мужчин и женщин, Чемпионат России по тхэквондо (ПОДА), первенства России по 3 возрастным группам: среди юниоров и юниорок до 21 года, юниоров и юниорок 15-17 лет, юношей и девушек 12- 14 лет.

Президентом СТР является Анатолий Константинович Терехов (г. Москва) – вице-

президент Европейского Союза Тхэквондо, член Совета ВТФ.

- **Символы Тхэгук Пхаль джан**

Тхэгук пхумсе заканчивает восьмой, и последней, триграммой, которая символизирует землю. Она получает благословение неба и порождает жизнь, следит за плодородием, а также за воспроизведением и развитием порожденной ею жизни.

Тхэгук Пхаль джан посвящено росту и созреванию. Это последняя ступень ученичества на пути к обладателю степени дан. Здесь становятся очевидными плоды предшествующей работы.

В соответствии с символом в Тхэгук Пхаль джан демонстрируют зрелость и скрытую силу.

