

«УТВЕРЖДЕНА»

Решением

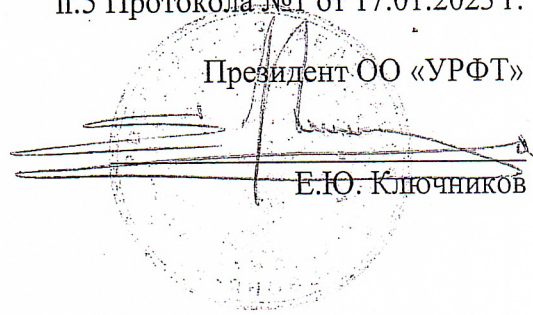
Внеочередного Общего Собрания

Общественной организации

«Ульяновская региональная федерация тхэквондо»

п.5 Протокола №1 от 17.01.2023 г.

Президент ОО «УРФТ»



Е.Ю. Ключников

**ПРОГРАММА**  
**ПРИЕМА АТТЕСТАЦИОННЫХ ЭКЗАМЕНОВ**  
**Общественной организации «Ульяновская региональная федерация тхэквондо»**  
**(10-1 Гып)**

## Временные интервалы присвоения цветных поясов

Гыш	Кол-во дней (не менее)
10 гыш ---▶ 9 гыш	45 дней
9 гыш ---▶ 8 гыш	45 дней
8 гыш ---▶ 7 гыш	45 дней
7 гыш ---▶ 6 гыш	90 дней
6 гыш ---▶ 5 гыш	90 дней
5 гыш ---▶ 4 гыш	90 дней
4 гыш ---▶ 3 гыш	120 дней
3 гыш ---▶ 2 гыш	120 дней
2 гыш ---▶ 1 гыш	120 дней
1 гыш ---▶ 1 пум/дан	240 дней
<b>ИТОГО дней</b>	1005
<b>ИТОГО лет</b>	2.7

В индивидуальном порядке - по ходатайству клуба перед региональной аттестационной комиссией может быть пересмотрена периодичность сдачи экзамена в отношении некоторых претендентов. Экзамен в этом случае принимает региональная аттестационная комиссия.

Обращаем ваше внимание на то, что при принятии вышеуказанного решения, необходимо учитывать:

1. Необходимость получения более высокого гыша связана с допуском на определенный уровень соревнований
2. Уровень технического мастерства спортсменов в разных регионах отличается

Принимая решение о пересмотре периодичности сдачи экзамена, должны учитываться реальная готовность спортсменов, что уровень их технической и спортивной подготовки обеспечивает безопасность жизни и здоровья их и их соперников на официальных всероссийских спортивных соревнованиях Союза тхэквондо России. Ответственность о допуске претендента к сдаче аттестационных экзаменов возлагается на председателя аттестационной комиссии региона.

Образец сертификата о получении технической квалификации по  
ТХЭКВОНДО

러시아  
태권도  
연맹



# СЕРТИФИКАТ

о получении технической квалификации по ТХЭКВОНДО  
№ 00001

Выдан \_\_\_\_\_  
Имя Фамилия Отчество

Дата рождения \_\_\_\_\_  
20.01.2010

Организация \_\_\_\_\_  
Региональная общественная организация

\_\_\_\_\_ "Региональная федерация ТХЭКВОНДО"

решением аттестационной комиссии

от \_\_\_\_\_ 18.12.2021 \_\_\_\_\_,

присвоен (подтверждён) уровень технической квалификации:

гып(пояс) \_\_\_\_\_ 7 гып \_\_\_\_\_.

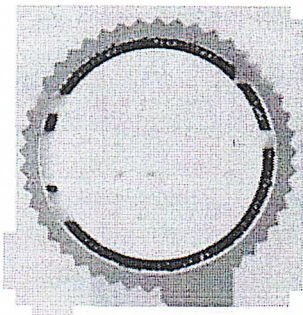


Председатель  
аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Руководитель региональной  
организации: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

А.К. Терехов

**Образец сертификата о получении технической квалификации по  
ТХЭКВОНДО**



Экзамен на гып  
Результат теста № \_\_\_\_

Г. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О.	Практический тест										Отметка о сдаче	Номер диплома	Подпись	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				

Тренер/ \_\_\_\_\_ /

(Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

Экзамен на гып  
Результат теста № 3

Г. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О.	Теория	Ст-е РУК	Пресс	Приседание	Прыжок	Челн, бег	Гибкость	Кол-во баллов	Отметка о сдаче	Подпись

Тренер/ \_\_\_\_\_ /

(Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

### ЗАЯВКА

на участие в квалификационных экзаменах  
клуба \_\_\_\_\_ город \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество (полностью)	Возраст	Гып существующий	Гып аттестационный	Сумма	Личная подпись
1.						

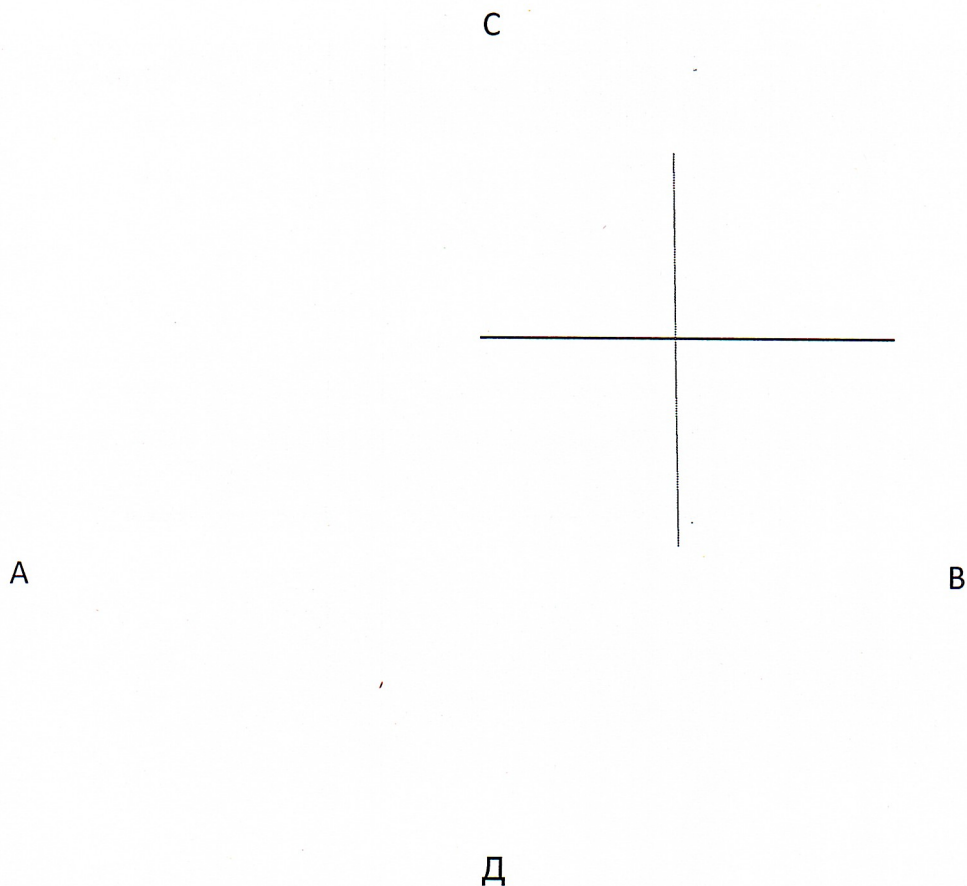
Тренер: \_\_\_\_\_

(Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

**ОБЩАЯ СХЕМА АТТЕСТАЦИОННЫХ ЭКЗАМЕНОВ**Тест № 1

Выполнение блоков, ударов руками и ногами в различных стойках и направлениях. Пхумсэ - формальный комплекс.

Указанные в тесте № 1 направления движения должны соответствовать схеме:



А - влево В - вправо С - вперед Д -назад

Тест № 2

Ханбон геруги	спарринг на 1 шаг
Ибон геруги	спарринг на 2 шага
Сэбон геруги	спарринг на 3 шага
Мачуо геруги	спарринг условный
Сихаб геруги	спарринг спортивный
Конкик	комбинация ударов ногами
Кьокпа	разбивание предметов

Хосинсул самооборона

Тест № 3

Теория. ОФП/СФП.

**сводный ПРОТОКОЛ**  
аттестационного экзамена на цветные пояса

Дата \_\_\_\_\_ Город \_\_\_\_\_  
Комиссия в составе \_\_\_\_\_ человек:

---



---



---

№ последнего диплома \_\_\_\_\_

ГЫП	Количество заявок	+	-	н/я
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				
ИТОГ				

Председатель аттестационной комиссии

ОО «УРФТ» \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

(Ф.И.О.)

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

уровень (групп)	Оценка	6-8 лет, см		9-11 лет, см		12-14 лет, см		15-17 лет, см		18 лет и старше, см	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
<b>1</b>	«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
<b>2</b>	«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
<b>3</b>	«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
<b>4</b>	«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
<b>5</b>	«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

**ТЕСТ СФП. Челночный бег 3 x 8м (сек).**

Оценка	6-8 лет, сек		9-11 лет, сек		12-14 лет, сек		15-17 лет, сек		18 лет и старше, сек	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
«5»	6.6 и менее	6.8 и менее	6.4 и менее	6.6 и менее	6.2 и менее	6.4 и менее	6.0 и менее	6.2 и менее	5.8 и менее	6.0 и менее
«4»	6.7- 7.2	6.9- 7.4	6.5- 7.0	6.7- 7.2	6.3- 6.8	6.5- 6.7	6.1- 6.6	6.3- 6.8	5.9- 6.4	6.1- 6.6
«3»	7.3- 7.8	7.5- 8.0	7.1- 7.6	7.3- 7.8	6.9- 7.4	6.8- 7.0	6.7- 7.2	6.9- 7.4	6.5- 7.0	6.7- 7.2
«2»	7.9- 8.4	8.1- 8.6	7.7- 8.2	7.9- 8.4	7.5- 8.0	7.1- 7.3	7.3- 7.8	7.5- 8.0	7.1- 7.6	7.3- 7.8

## 10 гып Белый пояс

### Тест № 1

<u>Элементы</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
Арэ макки	Джумби соги	На 4-е счета
Момтом - ан - макки	Джумби соги	На 4-е счета
Ольгуль - макки	Джумби соги	На 4-е счета
Джумок - джируги	Джумби соги	На 4-е счета
Ап чаги	Ап куби	На 4-е счета

### Тест № 2

#### Теория

Что такое тхэквондо?  
Кодекс чести.

#### СФП

Сгибание рук	15 раз
Пресс	15 раз
Приседание	15 раз

#### Гибкость

### Тест № 3

#### 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. Это вид свободного единоборства без оружия. Его основное предназначение - отражение атаки противника. Занимающихся тхэквондо отличает уверенность в себе как в физическом, так и в духовном аспекте. Они могут противостоять любому противнику, но их великодушие и самообладание, уважение к миру и справедливости запрещает излишнее использование силы.

#### Кодекс чести.

Быть верным своей стране и своему тренеру !  
Быть послушным своим родителям !  
Быть честным с друзьями!

**9 гып**  
**Белый пояс с желтой полосой**  
**Тест № 1**

---

<u>Элемент</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
Арэ макки	Ап куби	1А 1В 3С 3Д
Арэ макки	Ап соги	1А 1В 3С 3Д
Момтом - ан - макки	Ап куби	1А 1В 3С 3Д
Момтом - ан – макки	Ап соги	1А 1В 3С 3Д
Ольгуль макки	Ап куби	1А 1В 3С 3Д
Ольгуль макки	Ап соги	1А 1В 3С 3Д
Джумок - джируги	Джучум соги	На 4-е счета
Дубон джируги	Джучум соги	На 4-е счета
Себон джируги	Джучум соги	На 4-е счета
Бандэ джируги	Ап куби	3С 3Д
Бандэ джируги	Ап соги	3С 3Д
Баро джируги	Ап куби	3С 3Д
Баро джируги	Ап соги	3С 3Д
Ап чаги	Ап соги	3С 3Д
Еп чаги	Ап соги	3С 3Д

**Тест № 2**

**Удары по лапам:** Ап чаги, Еп чаги

**Себон геруги :**

**Атака**

Момтом бандэ джируги  
Ольгуль бандэ джируги  
Ап чаги

**Защита**

Момтом - ан - макки  
Ольгуль макки  
Арэ макки

**Контратака**

Джумок - джируги  
Джумок - джируги  
Еп чаги

**Мачуо геруги :** Яксок чаги - обмен ударами на дистанции в течение 1 мин.,  
без защитного снаряжения

**Тест № 3****СФП :**

Сгибание рук	20 раз
Пресс	20 раз
Приседание	20 раз
Гибкость	20 раз

**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 опускать 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 флагом 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 !**

**8 гып**  
**Желтый пояс**  
**Тест № 1**

<u>Элемент</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
Хансонналь макки	Двит куби	1А 1В 1С 1Д
Сонналь мок чиги	Ап соги	1А 1В 1С 1Д
Дубон джируги	Ап куби	1А 1В 1С 1Д
Дольо чаги	Ап соги	3С 3Д
Миро чаги	Ап соги	3С 3Д

Пхумсэ : Тхэгук иль джан

**Тест № 2**

Удары по лапам: Дольо чаги, Миро чаги

Себон геруги :

<u>Атака</u>	<u>Защита</u>	<u>Контратака</u>
Ольгуль бандэ		
Джируги	Ольгуль маки	Дубон – джируги
Момтом бандэ		
Джируги	Хансонналь макки	Джумок — джируги
Ап чаги	Арэ макки	Ап чаги
Дольо чаги	Хансонналь макки	Сонналь мок чиги

Мачуо геруги: Яксок чаги 1,30 мин. - условный спарринг в щитках и шлемах.

### Тест № 3

**Теория :** История развития ОО «УРФТ» (см. с.37-41 настоящего Программы).  
Цвета поясов и соответствующая им классификация уровня мастерства.  
Символы Тхэгук иль джан.  
Почему Вы лично занимаетесь тхэквондо?  
Что Вам дают занятия тхэквондо?

**СФП:**

Сгибание рук	25 раз
Пресс	25 раз
Приседание	25 раз
Гибкость	

#### История развития ОО «УРФТ».

Полное наименование, дата создания, количество коллективных членов, количество занимающихся, цели и задачи, расшифровка названия ОО «УРФТ». (см. с.37-41 настоящего Программы).

#### Цвета поясов и соответствующие 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-теоритическую, 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. Белый пояс -10 гып
2. Белый пояс с желтой полосой - 9 гып

3. Желтый пояс	- 8 гып
4. Желтый пояс с зеленой полосой	- 7 гып
5. Зеленый пояс	- 6 гып
6. Зеленый пояс с синей полосой	- 5 гып
7. Синий пояс	- 4 гып
8. Синий пояс с красной полосой	- 3 гып
9. Красный пояс	- 2 гып
10. Красный пояс с черной полосой	-1 гып
11. Черный пояс	-1-3 пум (детская мастерская степень)
12. 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.

**7 гып**  
**Желтый пояс с зеленой полосой**

---

**Тест № 1**

<u>Элемент</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
Сонналь макки	Двит куби	1А 1В 1С 1Д
Баккат пальмок монтон макки	Двит куби	1А 1В 1С 1Д
Дунг джумок апе чиги	Ап куби	1А 1В 1С 1Д
Двит чаги	Ап соги	ЗС ЗД
Нерио чаги	Ап соги	ЗС ЗД

Пхумсэ : Тхэгук иль джан  
Тхэгук и джан

**Тест № 2**

Удары по лапам (в движении): Двит чаги, Мирю чаги,  
Банда джируги, Баро джируги.

Себон геруги:

<u>Атака</u>	<u>Защита</u>	<u>Контратака</u>
Еп чаги	Момтон - ан - макки	Бандэ джируги
Ольгуль бандэ джируги	Ольгуль макки	Дольо чаги
Дольо чаги	Баккат макки	Двит чаги

Мачуо геруги: Яксок чаги 2 раунда по 1,5 минуты - в шлемах и щитках, со сменой спарринг-партнеров.

**Тест № 3**

Теория: Одежда и экипировка в тхэквондо.  
Количественные и порядковые корейские числительные.  
Принципы тхэквондо: желание, послушание, упражнение и терпение.  
Символы тхэгук и джан.

СФП: Сгибание рук

30 раз

Пресс

30 раз

Приседание

30 раз

Гибкость

### 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 специальных мягких тапочках, не закрывающих голеностопный сустав и позволяющий свободно выполнять удары ногами.

Во время геруги (поединка) спортсмены надевают защитные средства, к которым 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 предплечья (**пхаль боходэ**) - эластичные

накладки

смягчающие удары.

### Количественные и порядковые корейские числительные.

1-ХАНА	Первый - ИЛЬ
2-ТУЛЬ	Второй - И
3-СЭТ	Третий - САМ
4-НЕТ	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 - СИП

**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 не возможно 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.

**6 гып**  
**Зеленый пояс**  
**Тест № 1**

<u>Элементы</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
Сонкут чируги	Ап куби	1А 1В 3С 3Д
Нуло макки	Ап куби	1А 1В 3С 3Д
Ап-Хурио чаги	Ап соги	3С 3Д
Еп-Хурио чаги	Ап соги	3С 3Д
Тон-Дольо чаги	Ап соги	3С 3Д

**Пхумсэ:** Тхэгук сам джан  
Тхэгук и джан  
Тхэгук иль джан

**Тест № 2**

**Удары по лапам:** Ап-Хурио чаги, Еп-Хурио чаги, Тон-Дольо чаги  
**Себон геруги :**

<u>Атака</u>	<u>Защита</u>	<u>Контратака</u>
Дольо чаги	Хансонналь макки	Дальо чаги
Момтон бандэ джируги	Хансоль макки	СОННАЛЬ МОК ЧИГИ
Дольо чаги	Баккат макки	Сонкут чируги

**Ибон геруги :**

<u>Атака</u>	<u>Защита</u>	<u>Контратака</u>
Дольо чаги	Баккат макки	Ап чаги + Дубон джируги
Сонналь мок чиги	Хансонналь макки	Баро джируги

**Мачуо геруги :**

2 раунда по 1,5 минуты -

в полной экипировке,  
со сменой партнеров

**Тест № 3**

**Теория:** Геруги. Хосинсул. Пхумсэ. Кьекпа.  
Символы Тхэгук сам джан.

**СФП:**

Сгибание рук	- 35 раз
Пресс	- 35 раз
Приседание	- 35 раз
Гибкость	

## **Геруги. Хосинсул. Пхумсэ. Кьекпа.**

**Геруги** - 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. Геруги - основа спортивного тхэквондо в настоящее время, именно это направление тхэквондо было определено как олимпийский вид спорта.

Боевое направления тхэквондо - **Хосинсул** (самооборона). Принцип, на котором оно базируется, позволяет любому одолеть более крупного и сильного противника. Уйти с линии атаки. Использовать мощь и инерцию противника, знать физиологию человека (основные болевые точки, направление сгиба суставов и др.), - вот чем необходимо владеть, чтобы противостоять одному, а то и более нередко вооруженным нападающим.

Любое боевое искусство Востока дает возможность увеличить свое мастерство, выполняя строго определенные, присущие каждому уровню подготовки, комплексы базовых движений. В тхэквондо они называются **Пхумсэ**. Смыслом их тоже является бой, но бой с тенью, поединок с самим собой, что намного тяжелее, чем схватка с реальным противником.

Комбинации пхумсэ обучают приемам, но, что самое главное, способствуют развитию максимальной концентрации в бою. А это особенно важно, когда бой ведется против двух, трех и более человек.

Многие элементы пхумсэ не только полезны для искусства боя тхэквондо, но и необходимы, так как они могут быть использованы в близких к реальным ситуациям, особенно в области самообороны.

Выполняя пхумсэ, ученик должен демонстрировать эффективные, хорошо выраженные формы. Выступление должно быть проникнуто боевым духом (убедительность, живость, способность имитации боя). Все движения и связки между движениями должны быть легко узнаваемыми.

Очень часто этот вид тхэквондо используют на показательных выступлениях и, конечно, он входит в программу экзаменов при сдачи на гыпы и даны. Отдельно по пхумсэ проводятся Чемпионаты и Первенства Европы и мира.

**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.

## 5 гып

### Зеленый пояс с синей полосой

#### Тест № 1

<u>Элемент</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
Джебипум сонналь мок чиги	Ап куби	1А 1В 1С 1Д
Палькуп чиги	Ап куби	1А 1В 1С 1Д
Нерио чаги	Ап соги	3С 3Д

**Пхумсэ:** Тхэгук са джан  
 Тхэгук сам джан  
 Тхэгук иль джан или Тхэгук и джан - по выбору комиссии

#### Тест № 2

**Конкин:** 1. Ап чаги + Дольо чаги 2. Дольо чаги + Дольо чаги  
 3. Дольо чаги + Нерио чаги 4. Дольо чаги + Двит чаги

**Ибон геруги:**

<u>Атака</u>	<u>Защита</u>	<u>Контратака</u>
Дольо чаги	Баккат макки	Ап чаги + Дольо чаги
Ап чаги	Нуло макки	Сонкут чируги
Бандэ джируги	Момтон - ан - макки	Двит чаги
Бандэ джируги	Сонналь макки	Джебипум сонналь мок чиги+Дунг джумок Апе чиги

**Удары по лапам:** Дубальсон: Дольо чаги<sub>ср</sub> + Дольо чаги<sub>верх</sub>  
 Дольо чаги<sub>ср</sub>+ Нерио чаги<sub>верх</sub>  
 Дольо чаги<sub>ср</sub>+ Хурио чаги<sub>верх</sub>

**Сихаб геруги :** 2 раунда по 2 минуты в полной экипировке.

#### Тест № 3

**Теория:** Процедура соревнований.  
 Зачетные зоны. Зачетные баллы.

Символы тхэгук са джан.

<b>СФП:</b> Сгибание рук	- 40 раз
Пресс	- 40 раз
Приседание	- 40 раз
Прыжок в длину с места	- согласно таблицы
Гибкость	

### **Процедура соревнований.**

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

2. 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 показывать никаких признаков отвращения и также не должен носить никаких предметов, которые могли бы причинять вред другому участнику.

3. 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).

4. Процедура перед началом и после окончания поединка:

4.1. 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.

4.2. 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.

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

4.4. Поединок, в каждом раунде должен начинаться с команды Рефери «Сиджак» (Начали)

4.5. 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.

4.6. 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.

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

4.8. Уход участников.

### **Зачетные зоны:**

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

### **Зачетные баллы подразделяются следующим образом:**

1. Один (1) балл за сильный удар в защитный жилет кулаком.
2. Два (2) балла за удар в защитный жилет.
3. Три (3) балла за удар с вращением в защитный жилет.
4. Три (3) балла за удар в голову.
5. Четыре (4) балла за удар с вращением в голову.
6. Один (1) балл начисляется за каждый один «Гамджом» сопернику.

Счет поединка - это сумма баллов в трех раундах.

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

1. Если запрещённое действие напрямую повлияло на взятие балла(ов), то судья наказывает такое

запрещённое действие и аннулирует балл(ы).

2. 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.

**4 гып**  
**Синий пояс**  
**Тест № 1**

<u>Элемент</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
Палькуп пьоджок чиги	Ап куби	1А 1В 3С 3Д
Сэво чаги	Ап соги	3С 3Д
Двид-Хурио чаги	Ап соги	3С 3Д

**Пхумсэ:** Тхэгук о джан  
 По выбору комиссии 1-4  
 По собственному выбору 1-4

**Тест № 2**

**Конкик:** 1. Нерио чаги + Дольо чаги 2. Дольо чаги + Двид-Хурио чаги  
 3. Дольо чаги + Ап-Хурио чаги 4. Дольо чаги + Тон Дольо чаги  
 5. Ап-Хурио чаги + Дольо чаги + Еп-Хурио чаги + Дольо чаги

**Ибон геруги:**

<u>Атака</u>	<u>Защита</u>	<u>Контратака</u>
Банда джируги	Момтом - ан - макки	Двит-Хурио чаги
Банда джируги	Хансонналь макки	Палькуп чаги
Дольо чаги	Баккат макки	Сэво чаги
Дольо чаги	Баккат макки	Ап-Хурио чаги

**Ханбон геруги:**

<u>Атака</u>	<u>Защита</u>	<u>Контратака</u>
Ап чаги	Арэ макки	Ме джумок чиги
Ап чаги	Арэ макки	Ап чаги + Джумок аге чиги
Бандэ джируги	Хансонналь макки	Еп чаги

**Удары по лапам:** Сэво чаги - через передний и задний сайд-степ, из клинча.

**Сихаб геруги :** 2 раунда по 2 минуты - в полной экипировки со сменой спарринг-партнеров.

**Тест № 3**

**Теория:** Область проведения соревнований.

## Запрещенные действия, наказываемые «Камджом». Символы тхэгук о джан.

### СФП:

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

### Область проведения соревнований.

#### **Квадратная форма:**

область соревнований состоит из «зоны поединков» и «зоны безопасности». Квадратной формы «зоной поединка» будет область 8м x 8м. Вокруг «зоны поединков» на одинаковом расстоянии со всех сторон, «зона безопасности». Область соревнований (включая «зоны поединков» и «зоны безопасности») должна быть не менее 10 на 10 и не свыше 12 на 12. 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 должна быть не менее 10 на 10 и не свыше 12 на 12. В центре области соревнований восьмиугольной формы «зона поединков». Размеры «зоны поединков» примерно диаметр 8м одна сторона восьмиугольника примерно 3.3 м. Между окончанием области соревнований и ограничительной линией «зоны поединков» будет «зона безопасности». «Зоны поединков» и «зоны безопасности» должны быть разных цветов, как указано в техническом задании данного соревнования.

### Запрещенные действия, наказываемые «Камчжом»:

#### **1. Пересечение ограничительной линии.**

«Гамчжом» объявляется, когда обе ноги участника пересекли ограничительную линию. «Гамчжом» не дается в том случае, если участник пересекает ограничительную линию в результате запрещенных действий со стороны соперника.

#### **2. Падение.**

«Гамчжом» объявляется за падение. Однако, если падение произошло в результате запрещенных действий соперника, «Гамчжом» за падение не дается, в этом случае наказывается соперник. В случае если оба участника падают в результате случайного столкновения, наказание не дается.

#### **3. Уход от поединка или уклонение от поединка.**

- Пассивное ведение боя без намерения атаковать. Участника, который постоянно показывает защищающийся стиль, будут наказывать. Если оба участника остаются бездействующими в течение пяти (5) секунд, центральный рефери дает команду «Файт!». «Гамчжом» будет объявлен: обоим участникам, если нет никаких активных действий от них через 10 секунд после того, как команда давалась; или участнику, который больше отступал назад от первоначальной позиции через 10 секунд после того, как давалась команда.
- Уход поворотом спиной к сопернику. Это действие включает поворот спиной с целью избежать атаки соперника, и это действие должно быть наказано, поскольку оно

выражает отсутствие духа спортивной борьбы и может причинить серьёзную травму. Такое же наказание даётся за уклонение от атаки соперника путём наклона до уровня пояса или приседания.

- Уход от атакующих действий только для избегания атаки и для «задержки» времени, «Гамчжом» должно быть дано пассивному спортсмену.
- Симуляция травмы. Это означает излишнее подчёркивание серьёзности травмы или указание на боль в той части тела, которая удару не подвергалась, с целью продемонстрировать, что в действиях соперника содержалось нарушение или с целью тянуть время. В этом случае, рефери должен наказать «Гамчжом».
- «Гамчжом» будет также даваться участнику, который просит, чтобы рефери остановил соревнование по причине (например, чтобы поправить положение защитного оборудования).

#### **4. Захват или толчок соперника.**

Захват части тела соперника, униформы или защитного снаряжения руками, а также захват ноги или ступни и задержку их на предплечье.

Толчок, включает в себя:

- Выталкивание за линию.
- Толчок противника с целью предотвращения атакующего движения или возможность для выполнения атакующего движения.

#### **5. Подъем ноги «щит».**

Подъем ноги для блокирования атакующей ноги соперника или/и удару по атакующей ноге соперника, с целью воспрепятствовать атаке противника, или поднятие ноги или ударам ногой в воздухе более 3 секунд для затруднения возможных атакующих действий или удар был нацелен ниже пояса.

Поднятие ноги или сбивающий удар не должно быть наказано только, когда оно сопровождается исполнением удара в сочетании.

#### **6. Атака ниже пояса.**

Этот пункт подразумевает атаку на любую часть тела ниже пояса. Когда атака ниже пояса происходит в обмене ударами, наказание не выносится. Эта статья также относится к сильному удару ногой по части бедра, колена или голени или наступания на стопу с целью прерывания технических действий соперника.

#### **7. Атака соперника после команды «Кале!».**

Атака соперника после команды «Калё!»:

- Атака после команды подразумевает контакт с телом оппонента.
- Если атакующее действие началось до Команды, то такая атака не должна быть наказана.
- На Видео Повторе Команда «Калё», рассматривается с момента, когда жест рефери уже закончен (полностью выпрямленная рука), и на этот момент положение полностью оторванной атакующей ноги от пола.
- Если атака после «Калё» не коснулась тела оппонента, но проявилась, как преднамеренная и травмоопасная, рефери может наказать такое действие «Гамчжом».

#### **8. Атака рукой головы оппонента.**

Удар в лицо рукой: это нарушение подразумевает удар по лицу соперника рукой, кулаком, запястьем, кистью, локтем, частью руки до плечевого сустава. Однако, неизбежные действия из-за небрежности соперника такие как: чрезмерный наклон головы или небрежные повороты тела, не наказываются по этой статье.

## **9. Атака головой или атака коленом.**

Атака головой или коленом: эта статья подразумевает умышленную атаку головой или коленом на короткой дистанции, однако атакующие действия коленом не наказываются в следующих случаях:

- Когда соперник резко устремляется вперёд для выполнения атаки ногами.

- Удар происходит случайно или из-за несоответствия дистанции (расстояния).

## **10. Атака упавшего соперника.**

Атака упавшего соперника: это действие чрезвычайно опасно из-за высокой вероятности нанесения травмы сопернику. Опасность является результатом того, что:

- Упавший соперник находится в состоянии незащищенности.

- Сила воздействия любого технического приёма на упавшего соперника всегда больше.

Такое агрессивное действие не соответствует духу тхэквондо и соревнованиям тхэквондо.

Таким образом, наказание должно быть вынесено в независимости от уровня воздействия.

## **11. Не подобающее поведение со стороны спортсмена или тренера.**

- Не выполнение команд рефери или установок.
- Не допустимый протест (поведение) решений должностных лиц.
- Не допустимые попытки вмешаться или повлиять на исход матча.
- Провокации или оскорбления другого спортсмена или тренера.
- Не аккредитованный доктор/физиотерапевт или любой другой член официальной делегации будет обнаружен сидящем на месте официального доктора.
- Любое другое не желательное или не спортивное поведение от спортсмена или тренера.

### **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.

**3 гып**  
**Синий пояс с красной полосой**  
**Тест № 1**

**Пхумсэ:** Тхэгук юк джан

По выбору комиссии 1-5

По собственному выбору 1-5

**Тест № 2**

**Удары по лапам:** 3 раунда по 2 минуты (связки ударов по выбору комиссии).

**Ханбон геруги:**

<b><u>Атака</u></b>	<b><u>Защита</u></b>	<b><u>Контратака</u></b>
Бандэ джируги	Хансонналь макки	Дольо чаги
Дольо чаги	Сайд степ	Дольо чаги
Двит чаги	Сайд степ	Дольо чаги
Дольо чаги	Сайд степ	Двит-Хурио чаги
Нерио чаги	Сайд степ	Нерио чаги

**Хосинсул:**

1. От захвата за руку. 2. От захвата за шею.

3. От обхвата.

4. От захвата за ногу.

5. От захвата за руки.

**Сихаб геруги :** 3 раунда по 1,5 минуты - в полной экипировке

**Кьекпа:** Дольо чаги, Двит чаги

**Тест № 3**

**Теория:**

Почему тхэквондо - это искусство?

Решение о победе.

Символы тхэгук юк джан.

**СФП:**

Сгибание рук	50 раз
Пресс	50 раз
Приседание	50 раз
Прыжок в длину с места	согласно таблицы
Гибкость	

### 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.

### Решение о победе.

1. Победа вследствие остановки поединка Рефери.
2. Победа по финальному счету.
3. Победа по разнице баллов.
4. Победа в дополнительном раунде.
5. Победа по предпочтительности.
6. Победа вследствие снятия спортсмена.
7. Победа вследствие дисквалификации.
8. Победа вследствие объявленных Рефери мер взыскания.

#### **1. Победа вследствие остановки поединка рефери:**

Рефери должен объявить этот результат, в следующих случаях:

- а. В случае если соперник в нокдауне в результате атаки разрешенной техникой, не может продолжать поединок при счёте «Йо-доль» или когда рефери решает, что соперник не способен продолжить поединок, этот результат может быть объявлен прежде, чем истекнут 10 секунд.
- б. Если спортсмен не может продолжать поединок после истечения одной минуты для оказания первой помощи.
- в. Если спортсмен игнорирует команду рефери продолжать поединок три раза.
- г. Если рефери осознаёт, что необходимо остановить поединок для безопасности спортсмена.
- д. Когда Официальный доктор определяет, что поединок необходимо остановить вследствие травмы спортсмена.

#### **2. Победа по финальному счету.**

#### **3. Победа по разнице баллов:**

В случае разницы в счете в 20 баллов между двумя спортсменами во время завершения 2-ого раунда и/или в любое время в течение 3-ьего раунда, рефери должен остановить поединок и объявить победителя по разнице баллов. Данное решение не должно применяться для полуфиналов и финалов во взрослой возрастной категории в соответствии с положением о

данных соревнованиях.

**4. Победа в дополнительном раунде.**

**5. Победа по предпочтительности.**

**6. Победа вследствие снятия спортсмена:**

Победитель определяется снятием соперника.

- когда соперник снят с соревнований из-за травмы или других причин;
- когда соперник не возобновляет поединок после минутного периода для отдыха и не реагирует на команду начать поединок;
- когда секундант бросает полотенце на площадку, чтобы показать поражение в поединке.

**7. Победа вследствие дисквалификации:**

Это - результат, определенный дисквалификацией соперника при взвешивании или когда соперник теряет свой статус перед началом соревнований.

Следующие действия разнятся в соответствии с причиной дисквалификации.

а. В случае если участники не прошли или не явились на официальное взвешивание, после того, как прошла жеребьевка: Результат необходимо отметить в шахматке и информация должна быть доведена техническим должностным лицам и всем заинтересованным представителям. Рефери не будут назначены для этого поединка. Спортсмены, которые не прошли или не явились на официальное взвешивание, к соревнованиям не допускаются.

б. Когда спортсмен прошел взвешивание, но не появился в зоне Тренера: назначенный рефери и соперник должны ждать на своих позициях, пока рефери не объявляет победителя поединка. Детальная процедура предусмотрена в 4.1 из Статьи 10.

**8. Победа вследствие объявленных Рефери мер взыскания: объявляется рефери в случаях:**

- а. Если спортсмен набирает десять (10) «Гамчжом».
- б. Если установлено, что спортсмен манипулирует сенсорами или системой судейства ПСС.
- в. Если спортсмен или тренер не подчиняются командам рефери или не подчиняются правилам соревнований, или совершает любые серьезные нарушения поведения, включая неадекватность протеста.

**Символы тхэгук юк джан.**

В тхэгук юк джан заключается символ воды. Без воды мы не можем жить. Вода несет в себе созидательное 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.

**2 гып**  
**Красный пояс**  
**Тест № 1**

**Пхумсэ:** Тхэгук чхиль джан  
По выбору комиссии 1-6  
По собственному выбору 1-6

**Тест № 2**

**Удары по лапам:** В течение 3 раундов по 1.30 минуты непрерывно в движении  
1 раунд - макивара;  
2 раунд - макивара + ракетка;  
3 раунд-две ракетки.

**Ханбон геруги :**

**Атака**

Бандэ джируги  
Бандэ джируги  
Еп чаги  
Дольо чаги  
Дольо чаги

**Защита**

Сонналь макки  
Ап Чук Дольо чаги  
Нулло макки  
Батансон момтон макки  
Опережение (встречный  
Удар)

**Контратака**

Сонналь мок чиги  
Еп чаги  
Момдольо чаги  
Тон-Дольо чаги  
Двит чаги / Двит-Хурио  
чаги

**Хосинсул:** Защита против атаки соперника, вооруженного шестом / палкой.

**Сихаб геруги :** 3 раунда по 2 минуты - в полной экипировке со сменой спарринг-партнеров

**Къекпа:** Двит-Хурио чаги, Тон-Дольо чаги

**Тест № 3**

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

Символы тхэгук чхиль джан.

**СФП :**

Сгибание рук	50 раз
Пресс	50 раз
Приседание	50 раз
Прыжок в длину с места	согласно таблицы
Челночный бег	3 x 8м - согласно таблицы
Гибкость	

## Тест № 4

### Действия, связанные с временной остановкой поединка.

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.

### 4-й раунд.

1. В случае, если победитель не может быть определен после окончания 3 раунда, должен проводиться 4-ый раунд(золотой раунд) протяженностью одна минута.
2. В случае проведения 4-ого раунда, все баллы и наказания, предоставленные в течение первых трех (3) раундов будут недействительны (аннулированы).

3. Участник, который первый заработает балл(ы) или чей соперник получит 2 «Гамчжом», должен быть объявлен победителем.
4. Если не один из участников не заработал балл(ы) после того, как завершился 4-й раунд, победитель должен быть определен решением о превосходстве по следующим критериям:
  - 4.1. Спортсмен, который выбьет наибольшее количество не зачётных ударов, зарегистрированных ПСС на протяжении 4 го раунда.
  - 4.2. Если количество незачётных ударов зарегистрированных ПСС одинаковое, спортсмен выигравший больше раундов в первых трёх.
  - 4.3. Если количество выигранных раундов одинаковое, спортсмен, который получил меньшее количество «Гамчжом» на протяжении всех четырёх раундов.
  - 4.4. Если три предварительных критерия одинаковые, рефери и судьи принимают решение о превосходстве, базирующееся на действиях 4-ого раунда. Если решение о превосходстве при решении рефери и судей одинаковое (двое синий двое красный), то рефери объявляет своё решение.

#### **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.

**1 гып**  
**Красный пояс с черной полосой**  
**Тест № 1**

**Пхумсэ:** Тхэгук пхаль джан  
По выбору комиссии 1-7  
По собственному выбору 1-7

**Тест № 2**

**Удары по лапам:** В течение 3 раундов по 1.30 минуты непрерывно в движении:

- 1 раунд - макивара;
- 2 раунд - макивара + ракетка;
- 3 раунд-две ракетки.

**Ханбон геруги:**

<b><u>Атака</u></b>	<b><u>Защита</u></b>	<b><u>Контратака</u></b>
Бандэ джируги	Хансонналь макки	Палькуп чиги + Дунг джумок Апе чиги
Бандэ джируги	Хансонналь макки	Хурио чаги
Еп чаги	Годуро макки	Дубальдангсан Дольо чаги
Бандэ джируги	Хансонналь макки	Дольо чаги + Хурио чаги
Бандэ джируги	Хансонналь макки	Дольо чаги + Твио Момдольо чаги

**Хосинсул:** Защита против атаки соперника, вооруженного ножом.

**Сихаб геруги :** 4 раунда по 2 минуты - в полной экипировке со сменой спарринг-партнеров

**Къекпа:** Хансонналь баккат чиги и любой удар / комбинация ударов по выбору комиссии.

**Тест № 3**

**Теория:** Федерация тхэквондо Вашего региона.  
ОО «УРФТ».  
Символы тхэгук пхаль джан.

## СФП :

Сгибание рук с повышенной опоры	40 раз
Пресс с повышенной опоры	40 раз
Прыжок в длину с места	согласно таблицы
Челночный бег	3 x 8м - согласно таблицы
Гибкость (обязательно выполнение шпагата)	

### Союз тхэквондо России. Общественная организация «Ульяновская региональная федерация тхэквондо»

Союз тхэквондо России создан в сентябре 1992 года. В настоящее время Союз тхэквондо России объединяет более 70 региональных федераций (ассоциаций, союзов) тхэквондо (ВТФ), тхэквондо ИТФ, ГТФ и МТФ всего около 60 тысяч занимающихся.

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

С 1992 года ежегодно проводятся чемпионат России среди мужчин и женщин и 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 Исполкома ВТФ.

Ульяновская региональная федерация тхэквондо существует с 1989 года. С самого начала существования федерацию возглавляет Евгений Юрьевич Ключников - обладатель Черного Пояса V Дана по тхэквондо, Черного пояса VI Дана по Хапкидо. Был Членом Совета Всемирного тхэквондо Европы, Председателем комиссии по солидарности и паратхэквондо Всемирного Тхэквондо Европы, Вице-Президент WATA (Всемирная Ассоциация спорта для всех), Вице-президентом Европейского Союза Пара-тхэквондо. В настоящее время является Вице-Президентом WATA (Всемирная Ассоциация спорта для всех), Членом Общественного Совета УМВД России по Ульяновской области, Кандидатом педагогических наук, Заслуженным работником физической культуры и спорта.

Организация создана в целях развития тхэквондо, в том числе для лиц с ограниченными возможностями: с поражениями опорно-двигательного аппарата, с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями в Ульяновской области, более широкого его использования во всестороннем и гармоничном развитии личности, формирования здорового образа жизни.

Основными целями деятельности Организации являются:

- 1) содействие развитию, популяризации и пропаганде тхэквондо как олимпийского вида спорта;
- 2) содействие воспитанию гармонично развитой личности, укреплению здоровья человека;
- 3) приобщение детей и взрослых, в том числе для лиц с ограниченными возможностями: с поражениями опорно-двигательного аппарата, с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями, к систематическим занятиям тхэквондо;

4) участие в финансировании спортивных и социальных программ, осуществляет благотворительную деятельность;

5) внедрение новейших методик физической и спортивной подготовки обучающихся; развитие международных связей по проблемам пропаганды тхэквондо, совершенствование мастерства занимающихся;

6) подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд и профессиональных клубов Ульяновской области и России.

Основными задачами Организации являются:

- содействие развитию тхэквондо, в том числе для лиц с ограниченными возможностями: с поражениями опорно-двигательного аппарата, с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями, пропаганда и популяризация его среди населения;

- создание материально-технической базы для занятий тхэквондо в Ульяновской области;

- совершенствование организационно-методических основ подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов области, обеспечение мер по подготовке и успешному выступлению сборных команд и клубов Ульяновской области в соревнованиях по тхэквондо, в том числе для лиц с ограниченными возможностями: с поражениями опорно-двигательного аппарата, с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями;

- обеспечение социальной защиты прав и интересов спортсменов, тренеров и специалистов;

- создание благоприятных условий для объединения специалистов в области тхэквондо, в том числе для лиц с ограниченными возможностями: с поражениями опорно-двигательного аппарата, с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями в целях обмена опытом, реализации творческого, научного потенциала членов Организации, расширения круга лиц, занимающихся тхэквондо, в том числе для лиц с ограниченными возможностями: с поражениями опорно-двигательного аппарата, с нарушением зрения и с интеллектуальными нарушениями, повышения мастерства действующих спортсменов.

В Ульяновской региональной федерации тхэквондо занимаются Олимпийским видом спорта тхэквондо более 2000 человек.

Ульяновская региональная федерация тхэквондо за время своего существования провела следующие официальные Всероссийские и международные соревнования:

1993 год – Первенство России среди юниоров;

1997 год – Первенство России среди юниоров;

1997 год – Первенство России среди юношей;

1998 год – Чемпионат России по студентам;

- 1999 год – Чемпионат России по студентам;
- 2002 год – Международный турнир стран СНГ и Балтики «Кубок Содружества»;
- 2004 год – Чемпионат России по Олимпийским весовым категориям;
- 2008 год – Чемпионат России среди мужчин и женщин;
- 2008 год – III Этап V Летней Спартакиады учащихся Приволжского федерального округа;
- 2010 год – III Этап II Летней Спартакиады молодежи Приволжского федерального округа;
- 2013 год – Первенство ПФО по тхэквондо (ВТФ) среди юниоров и юниорок;
- 2013 год – III Этап VI Летней Спартакиады учащихся по тхэквондо (ВТФ) Приволжского Федерального округа;
- 2013 год – Первенство ПФО по тхэквондо (ВТФ) среди юниоров и юниорок;
- 2014 год – III Этап III Летней Спартакиады молодежи Приволжского федерального округа;
- 2015 год – Ульяновский фестиваль олимпийских видов единоборств. г. Ульяновск. 8-11 октября
- 2016 год – Чемпионат ПФО по тхэквондо среди мужчин и женщин. Ульяновск. 8-9 октября
- 2017 год – Кубок России по тхэквондо среди мужчин и женщин, г. Ульяновск
- 2018 год – Чемпионат «Общества «Динамо» по тхэквондо ВТ среди мужчин и женщин
- 2018 год – Фестиваль олимпийских видов единоборств Россия – Китай;
- 2019 год – Всемирный Фестиваль боевых искусств ТАФИСА. Ульяновская Региональная Федерация тхэквондо была представлена демонстрационной командой из Кореи;
- 2020 год – Тренировочное мероприятие сборной команды России по тхэквондо ПОДа к Паралимпийским Играм;
- 2022 год – Первенство Приволжского Федерального округа по тхэквондо среди юниоров и юниорок до 21 года;
- 2022 год – Первенство Ульяновской области по тхэквондо (ВТ) среди, юниоров и юниорок 2005-2007 гг.р.
- 2022 год – Открытое первенство города Ульяновска по тхэквондо ВТ среди мальчиков и девочек 2011-2012 г.р. и 2013-2014 г.р., посвященный памяти Воронова Михаила

Александровича, награжденного Орденом Мужества;

2022 год – VIII Всероссийской Летней Универсиады по тхэквондо 2022 года.

1-ым призером международных соревнований в истории Российского тхэквондо был воспитанник нашей школы Резванов Рамиль, который в 1992 году завоевал серебряную медаль в Первенстве Европы (Франция).

6 лет подряд сборная команда Ульяновской области становилась Чемпионом страны в командном зачете.

Самым титулованным спортсменом Ульяновской региональной федерации тхэквондо является Пртюков Андрей Геннадьевич. Андрей Пртюков (МСМК) – девятикратный Чемпион России, Бронзовый призер Чемпионата Европы (1998), Чемпион Мира среди военнослужащих (2002), Серебряный призер Чемпионата Европы (2005).

Чемпионы России, члены сборной команды России по тхэквондо и паратхэквондо основного и резервного состава от ОО «Ульяновской Региональной Федерации тхэквондо» становились:

Передельский В.Н., Фахрутдинов Р.И., Королев В.В., Толочманов С.А., Шустов М.Р., Ананьев И.В., Кондратьев С.В., Харитонов Л. В., Яковлев Д. В., Асеева Е.А., Терехина Н.В., Резванов Р.В., Коротков Р.В., Санатуллова В.А., Пртюков А.Г., Никеров Р.Н., Куркин А.В., Куркин В.В., Фомин С.П., Кочуров А.Е., Пртюков А.А., Бирюкова В.С., Яковлева В.А., Большанина Е.А., Горбачева Д.С., Панькина А.С., Селезнева Ю.С., Зартдинов Ф.Ф., Васина Д.А., Стулов Н.Д., Шарафиев Д.Ф., Козлова О.А., Савельев П.С., Кислинская А.А., Тюкина Ю.А., Горшкова А.С., Шайхаттаров С.И., Козлов И.В., Вагин Д.И., Астафьева Е.О., Лазарева А.В., Кудряшов А.А., Муслимова Л.Р., Мытарев А.П., Загорулько А., Фефелов М.О. (ПОДА), Феофанов В. (ПОДА), Оганян Д.Р.

Чемпионы и призеры официальных международных соревнований, МС, МСМК Ульяновской региональной федерации тхэквондо:

Пртюков А.Г. - девятикратный Чемпион России, Бронзовым призер Чемпионата Мира среди студентов по тхэквондо 1996 года, Бронзовый призер Чемпионата Европы 1998 года, Чемпион Мира среди военнослужащих 2002 года, Серебряный призер Чемпионата Европы 2005 года

Терехина Н.В. - Мастер Спорта Международного Класса, Отличник Физической Культуры и Спорта (Черный Пояс, III Дан). Старший тренер сборной Ульяновской области по юниорам. Пятикратная Чемпионка России, бронзовый призер Кубка Мира 1996 г., Чемпионата Мира среди студентов, Игр Доброй Воли 1994 г., Чемпионка Мира среди военнослужащих, Чемпионка Кубка Европы, Чемпионка России среди военнослужащих

Асеева Е.А. - Мастер спорта международной класса, (Черный Пояс I Дан), Тренер, пятикратная Чемпионка России, пятикратная Чемпионка России по вооруженным силам, Призер Молодежных Игр 1993 г., Бронзовый призер Игр Доброй Воли, 1994 г., Призер Молодежных Игр, 1993г., бронзовый Призер по вооруженным силам 1999 г., серебряный призер Чемпионата Мира по вооруженным силам 2000 г.,

Коротков Р.В. – Чемпион России (1994,1995,1997г.) Серебрянный призер Игр Доброй Воли (1994г.) Серебрянный призер Чемпионата Мира (СИЗМ) Хорватия 1996г.

Санатуллова В.А. - Чемпионка 1995,1996г. Серебряная чемпионка Европы (Финляндия 1996г.)

Резванов Р.В. – Чемпион России (1995, 1996г.) Серебрянный призер первенства Европы среди юниоров 1992г. Франция.

Куркин В.В. - Мастер спорта России. (Черный пояс III Дан). Трехкратный Чемпион России 1991, 1994, 1996 гг. Бронзовый призер Первенства Европы 1996 г. Многократный Призер Первенств и Чемпионатов России.

Бирюкова В.С. – 3-х кратная чемпионка Первенства России, бронзовый призер Первенства мира.

Панькина А.Н. - 5-ти кратная чемпионка Первенства России, Победительница Чемпионата Европы (2011г., Греция) неоднократный победитель Всероссийских и Международных турниров.

Яковлева В.А. - 6-ти кратная Чемпионка Первенства России, бронзовый призер Европы, бронзовый призер Кубка Мира по тхэквондо (Аруба, 2012 г.), Победительница Первенства Европы (2012, Греция), многократный победитель Всероссийских Международных турниров.

Зартдинов Ф.Ф. – серебрянный призер Первенства Европы по тхэквондо (ВТФ) среди молодежи (2013 г., Молдова), неоднократный победитель Всероссийских и Международных турниров.

Оганян Д. Р. - Серебрянный призер Чемпионата Мира по пара-тхэкводно, 17 сентября 2015 г., г. Самсун, Турция, Серебрянный призер Чемпионата России по пара-тхэкводно, 20-24 октября 2016 г., г. Ульяновск, Россия

Лазарева А.В. - Мастер спорта России. Победительница 4го Кубка Президента Всемирного тхэквондо (Анталия, Турция,2019г.), Бронзовая призерка Первенства Европы по тхэквондо среди юношей и девушек(Будапешт, Венгрия, 2017г), Серебряная призерка Открытого Чемпионата Германии(Гамбург, Германия, 2019г).

#### Символы тхэгук пхаль джан.

Тхэгук пхумсэ заканчивает восьмой, и последней, триграммой, которая символизирует землю. Она получает благословление 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.