

к Положению об аттестационной комиссии
СТР, утверждено на заседании Исполкома СТР
«15» ноября 2017 г.

Изменения и дополнения внесены на
заседании Исполкома
«25» февраля 2021 г.

Изменения и дополнения внесены на
заседании Исполкома
«18» марта 2022 г.

**ПРОГРАММА
ПРИЕМА АТТЕСТАЦИОННЫХ ЭКЗАМЕНОВ
СОЮЗА ТХЭКВОНДО РОССИИ
(1-4 Пум/Дан)**

Разработана авторским коллективом под руководством Председателя аттестационной комиссии Союза тхэквондо России ХОН Игоря Леонтьевича (VII-й Дан) и члена аттестационной комиссии Союза тхэквондо России МИН Тэ Чур (VIII-й Дан)



А.К. Терехов

Временные и возрастные лимиты

ПУМ/ДАН	Минимальное время подготовки	Возрастные пределы для аттестации, начиная с Пума	Возрастные пределы для аттестации, начиная с Дана
1 Пум	-	Моложе 15 лет	-
С 1 на 2 Пум	1 год	Моложе 15 лет	-
С 2 на 3 Пум	2 года	Моложе 15 лет	-
С 3 на 4 Пум	3 года	Моложе 18 лет	-
1 ДАН	-	-	15 лет и старше
С 1 на 2 ДАН	1 год	-	16 лет и старше
С 2 на 3 ДАН	2 года	-	18 лет и старше
С 3 на 4 ДАН	3 года	-	21 год и старше
С 4 на 5 ДАН	4 года	-	25 лет и старше
С 5 на 6 ДАН	5 лет	-	30 лет и старше
С 6 на 7 ДАН	6 лет	-	36 лет и старше
С 7 на 8 ДАН	8 лет	-	44 года и старше
С 8 на 9 ДАН	9 лет	-	53 года и старше
С 9 на 10 ДАН	-	-	60 лет и старше

I. ТРЕБОВАНИЯ ТХЭКВОНДО (ВТ) К АТТЕСТАЦИИ НА ПРИСВОЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С I ПО IV ПУМ (/ДАН)

1. Общие требования

Для определения степени мастерства тхэквондистам предлагается показать свои знания, умения и навыки, освоенные в результате учебно-тренировочного процесса. На аттестации в обязательном порядке оцениваются техническая подготовленность и испытания силы удара тхэквондиста, оценка физической подготовленности и теоретические знания. В программе представлены аттестационные требования в соответствии с возрастающей сложностью. Физическую подготовленность тхэквондиста рекомендуется оценивать в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта тхэквондо или существующими нормативами ВФСК, ГТО в соответствии с возрастной ступенью. В разделе теоретической подготовки тхэквондиста рекомендуется оценивать знания истории тхэквондо в мире, историю развития тхэквондо в России, терминологию.

Технический тест

стойки;
блоки;
удары руками;
удары ногами;
техника ударов ногами в прыжке;
перемещения с блоками и ударами (кибон дондяк);

Пхумсэ (формальные технические комплексы):

1 балл - Незнание формы.
2 балл - Неправильное выступление с хорошей техникой. Например, смешивание двух форм.
3 балл - Правильная диаграмма, слабая и дефективная техника, недостаточное чувство ритма, слабая концентрация.



А.К. Терехов

4 балла - Правильная диаграмма, удовлетворительная техника, хорошее чувство ритма, достаточная сила, динамика и концентрация.

5 баллов - Мобильная и правильная техника, динамика и концентрация.

Керуги (поединок): учебный;
спортивный.

Кьёкпа (тест на силу удара)

Аттестуемому на **I пум/дан** предлагается разбить 1 доску или пластиковые многоцветные доски для разбивания демонстрируя ударом рукой и ногой в средний уровень.

Размер доски 300x300x10 мм (дерево-сосна).

Толщина доски: 10 мм (до 15 лет), 20 мм (старше 15 лет).

При аттестации на **II пум, дан** и выше **кьёкпа** удары ногами выполняются по назначению аттестационной комиссии в верхний уровень.

При аттестации на **III и IV дан кьёкпа** удары ногами выполняются в верхний уровень с применением прыжковой техники. Разбивание производится по слабо закрепленной доске (удерживаемой в одной точке).

Хосинсуль

Практическое применение навыков тхэквондо в целях самообороны. Техника освобождения от захватов, самозащита от одного или нескольких противников (безоружных и вооруженных).

Теоретический тест

Терминология технического минимума.

Правила этикета в тхэквондо.

Общие знания по истории развития тхэквондо в мире, в России.

Основы правил соревнований (WT)

Специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

За основу предложенных критериев оценки физической подготовленности рекомендуется взять критерии государственного образовательного стандарта, Федерального стандарта по виду спорта тхэквондо или существующие нормативы ВФСК ГТО. Аттестационная комиссия может предложить четыре теста по ОФП из существующих, вправе вносить изменения, заменять тесты в зависимости от условий проведения экзамена, соблюдая принцип определения уровня физической готовности различных групп мышц.

Следует заметить, что тест на гибкость («шпагат») является обязательным компонентом испытаний по ОФП на всех уровнях.

Оценка за ОФП и СФП является среднеарифметической оценкой за исполнения всех выполняемых тестов.

Т.е. экзаменуемый, даже получив неудовлетворительную оценку за одно-два теста, получает возможность повысить итоговую оценку за счет остальных испытаний.

Содержание граф таблицы оценки аттестуемого

1. Стойки
2. Блоки
3. Удары руками
4. Удары ногами
5. Прыжковая техника
6. Перемещения с блоками и ударами (кибон донджак)
7. Пхумсэ



А.К. Терехов

8. Керуги
9. Кьёкпа
10. Хосинсуль
11. Терминология технического минимума.
12. Основы правил соревнований (WT)
13. Результат экзамена
14. Примечание

II. ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ

1 Пум/Дан

Тест № 1

Выполнение стоек, блоков, ударов руками и ногами, изученных ранее по заданию аттестационной комиссии.

Пхумсэ: Корё

Тхэгук халь джан

По решению аттестационной комиссии 1-7

Тест № 2

Спарринг на лапах: - атака – контратака на длинной дистанции,

- атака – контратака на средней (сайд степ) дистанции,

- атака – контратака на ближней (клинч) дистанции,

- атака – контратака с места (встречные удары).

Удары, требуемые для выполнения, объявляет аттестационная комиссия.

Сэбон керуги: Атаки, блоки и контратаки по заданию аттестационной комиссии

Хосинсул:

1. Против захватов и удержаний 1 минута.

2. Против противника, вооруженного ножом 1 минута.

3. Против противника, вооруженной палкой и шестом 1 минута.

Керуги: *Мачуо керуги* (условный спарринг в полной экипировке

с выполнением задач, поставленных аттестационной комиссией).

Кьёкпа:

1. Любой удар рукой.

2. Любой удар ногой в прыжке.

3. Связка из двух ударов, по выбору спортсмена (обязательно включить в каждую связку сложную технику, например: Тон Дольо чаги + Хурио чаги).

Тест № 3

Теория:

Основные хронологические даты развития тхэквондо (ВТФ).

Функции рефери, бокового судьи, видео арбитра.

Символы Корё пхумсэ.

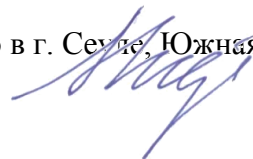
Сгибание рук с повышенной опоры	-	50 раз
Пресс (ноги скрещены)	-	50 раз
Прыжок в длину с места	-	согласно таблице
Челночный бег	-	3 x 8м – согласно таблице
Гибкость (обязательно выполнение продольного и поперечного шпагата)		

Спортивная Физическая подготовка

Тест № 4

Термин «тхэквондо» появился **11 апреля 1955 года**, когда совет инструкторов нескольких школ утвердил это название. В связи с этим бессмысленно говорить о тысячелетней истории тхэквондо, можно говорить об истории корейских единоборств и о тхэквондо как о современной части этой истории.

25 мая 1973 г. – Первый чемпионат мира по тхэквондо в г. Сеуле, Южная Корея.



А.К. Терехов

28 мая 1973 г. – Создание Всемирной Федерации Тхэквондо (ВТФ).

Июль 1980 г. – Всемирная Федерация Тхэквондо получила признание Международного Олимпийского Комитета (МОК) на 83-й Генеральной сессии в г. Москве.

Сентябрь 1988 г. – Тхэквондо в качестве показательного вида спорта было представлено на XXIV Олимпийских играх в г. Сеуле, Южная Корея.

Апрель 1989 г. – Тхэквондо включено в программу XXV Олимпийских игр в г. Барселоне в качестве показательного вида спорта.

Сентябрь 1992 г. – Образование Союза Тхэквондо России, г. Москва.

В сентябре 1994 года (Париж) тхэквондо (ВТФ) стало олимпийским видом спорта и с 2000 года включено в программу Олимпийских игр.

2000 год – XXVII летние Олимпийские игры в г. Сидней (Австралия).

2004 год – XXVIII летние Олимпийские игры в г. Афины (Греция).

2008 год – XXIX летние Олимпийские игры в г. Пекин (Китай).

2012 год – XXX летние Олимпийские игры в г. Лондон (Великобритания).

2016 год – XXXI летние Олимпийские игры в г. Рио-де-Жанейро (Бразилия).

2020 год – XXXII летние Олимпийские игры в г. Токио (Япония).

Видео арбитр.

Квалификация: видео арбитр будут назначены Президентом ВТФ по рекомендации Председателя судейской коллегии ВТФ из тех, международных судей, которые имеют наибольший опыт и квалификацию.

Обязанности: видео арбитр рассматривает видеоповтор и сообщает рефери решения в течение одной (1) минуты.

Центральный рефери

1. Рефери должен контролировать поединок.

2. Рефери должен объявить: «Сичжак», «Кыман», «Кальо», «Кесок», «Шиган» и «Кеси», победителя и проигравшего, штрафные баллы, предупреждения и другие меры взысканий. Все объявления Рефери делает на основании совершенных действий.

3. Рефери имеет право выносить самостоятельные решения в соответствии с установленными правилами.

4. В принципе, центральный рефери не должен начислять баллы. Однако если один из боковых судей поднимает свою руку, поскольку балл не был засчитан, то рефери собирает боковых судей и проводит совещание. Если двое боковых судей просят об изменении счёта подтверждают балл (в случае 1 рефери и 3 боковых судьи). В случае использования двух боковых судей изменение счёта возможно, только если два боковых и рефери согласны на это.

Боковой судья

Обязанности: оценивает удар кулаком в защитный жилет, добавляет балл за удар с вращением.

Символы Корё пхумсэ

Корё – это имя древней династии, которая правила с 919 по 1392 г.н.э. Современное название Кореи произошло от фамилии именно этого императорского дома. Династия Корё оказала большое влияние на культурное население современной Кореи. Дословный перевод Корё – «высокая красота».

Корё пхумсэ отражает в своих движениях решимость бесстрашно противостоять и побеждать зло. Большая внутренняя сила, уравновешенность, энергичность, умение преодолевать трудности – вот те качества, которыми должен обладать ученик, прошедший путь от ученической степени до мастерской. В этом пхумсэ прекрасно сочетаются мощь и красота.

II Пум/Дан



А.К. Терехов

Кибон дондяк – блоки, удары руками на месте по требованию аттестационной комиссии.

Удары ногами – комбинация из трёх ударов (ап чаги+ёп чаги+долё чаги и.т.д. на 3 шага) прыжковая техника ног.

Пхумсэ - Корё (Кымган) и два пхумсэ по требованию аттестационной комиссии.

Кьёкпа- удар рукой или ногой по требованию аттестационной комиссии. Деревянные доски размером 300х300х20 мм (старше 15 лет) или 2 пластиковые многоразовые доски для разбивания.

Хосинсуль: по требованию аттестационной комиссии, против вооруженного соперника.

Керуги- учебный спарринг в защитной экипировке 3 раунда по 2 мин. со сменяющимися противниками.

Теория- Правила соревнований по керуги. Практические навыки судейства.

ОФП и СФП (общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка).

Экзамены на III – IV Пум/Дан сертификаты чёрного пояса имеет право принимать аттестационная комиссия Союза тхэквондо России с технической квалификацией не ниже 5 Дана, имеющие соответствующее разрешение. Kukkiwon для приема экзаменов.

III Пум/Дан

Кибон дондяк – блоки, удары руками в перемещении по требованию аттестационной комиссии.

Удары ногами – комбинация из трёх ударов (ап чаги+ёп чаги+долё чаги и.т.д. на 3 шага), прыжковая техника ног.

Пхумсэ - Кымган (Тэбэк) и два пхумсэ по требованию аттестационной комиссии.

Кьёкпа – удар рукой и ногой по требованию аттестационной комиссии. Деревянные доски размером 300х300х20 мм (старше 15 лет) или пластиковые многоразовые доски для разбивания 2 штуки.

Хосинсуль - по требованию аттестационной комиссии: против вооруженного соперника, против двух соперников.

Керуги - спортивный поединок в защитной экипировке со сменяющимися противниками (количество раундов и их продолжительность определяет председатель аттестационной комиссии, но не менее одной минуты).

Теория - Правила соревнований по пхумсэ.

ОФП и СФП (общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка).

IV Пум/Дан

Пхумсэ - Тэбэк и два пхумсэ по требованию аттестационной комиссии от **Тэгук 1 до Кымган**

Кьёкпа- удар рукой (кулаком или ребром ладони) и один из ударов ногой в прыжке. Деревянные доски размером 300х300х30 мм или пластиковые многоразовые доски для разбивания 3 штуки.

Хосинсуль по требованию аттестационной комиссии.

Керуги- свободный поединок в защитной экипировке со сменяющимися противниками (количество раундов и их продолжительность определяет председатель аттестационной комиссии, но не менее одной минуты).

А.К. Терехов

Примечания:

1. С *III дана на IV дан*, имеют право сдавать по истечении не менее трех лет с момента выдачи сертификата на *III дан* и по возрасту старше 21 года.

2. Тесты могут быть изменены по решению аттестационной комиссии в рамках программы.

III. КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ТХЭКВОНДО (ВТ)

Общие команды:

<i>сабом ним</i>	- мастер, учитель
<i>ки</i>	- энергия
<i>кибон</i>	- базовый
<i>дондяк</i>	- движения
<i>часэ</i>	- стойки
<i>кисуль</i>	- техника
<i>моё</i>	- построились
<i>чарёт</i>	- смирно
<i>кённэ</i>	- поклон
<i>чунби</i>	- приготовиться
<i>сичак</i>	- начали
<i>калё</i>	- остановились
<i>кэсок</i>	- продолжили
<i>кыман, баро</i>	- стоп, закончили
<i>щёт</i>	- вольно
<i>хэчо</i>	- разошлись
<i>гё дэ</i>	- смена
<i>тыро дора</i>	- разворот на 180°
<i>добок</i>	- форма
<i>ты</i>	- пояс
<i>хогу</i>	- протектор (жилет)
<i>додянг</i>	- место занятий
<i>керуги</i>	- бой
<i>ханбон</i>	- один шаг
<i>кёкпа</i>	- разбивание предметов
<i>пхумсэ</i>	- формальный комплекс упражнений
<i>тэзук</i>	- «высший предел», название ученических пхумсэ
<i>кёнго</i>	- предупреждение
<i>гамтём</i>	- штрафное очко
<i>хосинсуль</i>	- самооборона
<i>кихап</i>	- выкрик
<i>чон</i>	- синий
<i>хон</i>	- красный
<i>дан</i>	- мастерская степень
<i>пум</i>	- детская мастерская степень
<i>гып</i>	- ученическая степень

Ударные части тела:

<i>ап дюмок</i>	- передняя часть кулака
<i>тын дюмок</i>	- тыльная часть кулака



<i>палькуп</i>	- локоть
<i>пальмок</i>	- предплечье
<i>сонналь</i>	- ребро ладони
<i>сонкыт</i>	- кончики пальцев
<i>ап чук</i>	- передняя часть подошвы стопы
<i>дыт чук</i>	- пятка
<i>бальналь</i>	- ребро стопы
<i>бальбадак</i>	- внутренняя часть стопы
<i>бальдан</i>	- подъем стопы
<i>муруп</i>	- колено
<i>батансон</i>	- открытая ладонь
<i>пён дюмок</i>	- «плоский» кулак

Основные стойки:

<i>коа соги</i>	- передняя «скрещенная» стойка
<i>ап куби</i>	- передняя длинная стойка
<i>ап соги</i>	- передняя короткая стойка
<i>бом соги</i>	- стойка тигра
<i>наранхи соги</i>	- параллельная стойка (короткая)
<i>пёнхи соги</i>	- свободная стойка (короткая)
<i>чучум соги</i>	- параллельная стойка (всадника)
<i>тыд куби</i>	- задняя длинная стойка

Уровень и направление ударов и блоков:

<i>ольгуль</i>	- верхний (лицо, шея)
<i>момтон</i>	- средний (грудь, живот)
<i>арэ</i>	- нижний (низ живота)
<i>ап</i>	- вперед
<i>ён</i>	- в сторону
<i>тыд</i>	- назад
<i>нэрё</i>	- сверху вниз
<i>вен</i>	- левый
<i>орын</i>	- правый

Защита:

<i>Макки</i>	- блок
<i>хэчо</i>	- разводящий, разойтись
<i>гави макки</i>	- блок «ножницы»
<i>отгоро</i>	- скрестный
<i>дэби</i>	- двойной
<i>хан</i>	- одной конечностью
<i>ян</i>	- двумя конечностями
<i>ан</i>	- снаружи (внутри)
<i>бакат</i>	- изнутри (наружу)
<i>кодоро макки</i>	- усиленный блок
<i>нуллё макки</i>	- блок основанием ладони сверху вниз
<i>сантыль макки</i>	- блок в форме «горы»



Основные удары:

- тириги** - удар кулаком
мок чиги - удар открытой ладонью
сонналь мок чиги- рубящий удар ребром ладони в область шеи
медюмок - кулак-молот
баро - разноименной рукой
бандэ - одноименной рукой
чиги - рубящий удар рукой
чаги - удар ногой
ап оллиги - мах ногой вперед
долё чаги - хлесткий удар по окружности
хурё чаги - хлесткий обратный удар
милё чаги - толчковый удар стопой
ты хуриги, момдолё чаги- хлесткий обратный удар ногой по окружности с разворотом на 360 гр.
бандэ долё чаги- обратный удар прямой ногой по окружности с разворотом на 360 гр.
тыд чаги - проникающий удар ногой назад
тыдора ёп чаги- боковой удар ногой с разворота
тыё чаги - удар ногой в прыжке
сэво ан чаги - сметающий удар стопой снаружи внутрь
тубальдан сон долё чаги – «двойка» ногами
сонкыт тириги- удар кончиками пальцев
тын дюмок тириги- удар перевернутым кулаком
сонналь чиги - удар ребром ладони
тон долё чаги - хлесткий удар по окружности с разворота

Числительные:

Количественные		Порядковые	
<i>Хана</i>	Один	<i>Иль</i>	<i>Первый</i>
<i>Туль</i>	Два	<i>И</i>	<i>Второй</i>
<i>Сэт</i>	Три	<i>Сам</i>	<i>Третий</i>
<i>Нэт</i>	Четыре	<i>Са</i>	<i>Четвертый</i>
<i>Дасот</i>	Пять	<i>О</i>	<i>Пятый</i>
<i>Ёсот</i>	Шесть	<i>Юк</i>	<i>Шестой</i>
<i>Ильгон</i>	Семь	<i>Чиль</i>	<i>Седьмой</i>
<i>Ёдоль</i>	Восемь	<i>Пхаль</i>	<i>Восьмой</i>
<i>Ахон</i>	Девять	<i>Ку</i>	<i>Девятый</i>
<i>Ёль</i>	Десять	<i>Сип</i>	<i>Десятый</i>