



*«Утверждаю»*

Президент Общероссийской  
общественной организации  
«Союз тхэквондо России»

Терехов А.К.

«01» ноября 2022г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении всероссийского семинара демонстрационных команд по тхэквондо  
Общероссийской общественной организации «Союз тхэквондо России» (СТР)

### Раздел: Акробатика и Трикинг

#### 1. Цели и задачи.

- популяризация тхэквондо (ВТФ) в Российской Федерации;
- повышение уровня технической подготовленности специалистов, практикующих тхэквондо (ВТФ);
- подготовка спортсменов для выступления на показательных выступлениях.

#### 2. Место и сроки проведения.

Семинар будет проходить с 2 по 6 января 2023 года по адресу: г. Калуга, ул. Подгорная 57а. СШОР «Труд»

Программа семинара:

2 января: день заезда

3-5 января: семинар демонстрационных команд

6 января: день отъезда

#### 3. Организаторы мероприятия.

Общее руководство проведением семинара демонстрационных команд осуществляет СТР. Семинар проводят:

Тишлякова Наталья Николаевна – председатель комиссии демонстрационных команд, VI Дан.

Авдоськин Николай – участник демонстрационной команды, мастер спорта по тхэквондо, IV дан, призер Чемпионатов Мира и Европы в дисциплине фристайл-пхумсэ.

Блиняева Александра – участник демонстрационной команды, мастер спорта по тхэквондо, 2 взрослый разряд по гимнастике, I дан, призер чемпионатов России.

Уткин Андрей - участник демонстрационной команды, мастер спорта, II дан, победитель пляжного чемпионата Европы, призер чемпионата России.

#### **4. Требования к участникам и условия их допуска.**

К участию в семинаре допускаются спортсмены от 12 лет, имеющие соответствующий медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, и страховку, желающие повысить свой технический уровень по тхэквондо. Предварительные заявки с подтверждением об участии в семинаре подаются в Оргкомитет, проводящий семинар на электронную почту **demoteamrtu@gmail.com** в электронном виде до 1 января 2023г. Официальные заявки (см. приложение № 1) должны быть представлены на Мандатную комиссию. Обязательное условие для всех участников семинара иметь форму тхэквондо (добок).

#### **5. Условия оплаты.**

Проезд до места проведения семинара и обратно, участие в семинаре, проживание и питание участника оплачивает командировавшая организация или участник оплачивает самостоятельно.

#### **6. Заключительные условия.**

Все риски получения травм во время семинара, страхование жизни и здоровья от несчастных случаев участники семинара берут на себя.

Программа семинара указана в Приложении №2.

**АНКЕТА - ЗАЯВЛЕНИЕ**

(участника семинара)

Ф.И.О. полностью \_\_\_\_\_

Возраст полностью \_\_\_\_\_ Дата рождения: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Федеральный округ \_\_\_\_\_ Город \_\_\_\_\_

Мобильный телефон \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Квалификация (Кып/Дан) \_\_\_\_\_ Спортивное звание (разряд) \_\_\_\_\_

Статус (тренер, спортсмен, представитель, и т.д.) \_\_\_\_\_

Представляющая организация (федерация, клуб, школа и т.д.) \_\_\_\_\_

Цель участия в семинаре \_\_\_\_\_

Пожелания и предложения по проведению семинара \_\_\_\_\_

Число \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Примечания:

- Копия Анкеты высылается по электронной почте в оргкомитет по проведению семинара
- Анкета заполняется всеми участниками.

## **ПРОГРАММА СЕМИНАРА**

### **Понедельник - 2 января 2023**

08:00-18:00 – Приезд;

18:00-20:00 – Регистрация;

### **Вторник - 3 января 2023**

10:00-11:00 – Регистрация;

11:00-13:30 – Классическая акробатика: стойки на руках, рондат, колесо без рук, подводящие упражнения для переднего, бокового и заднего сальто;

13:30-15:30 – Перерыв;

15:30-18:00 – Трикинг: ударные элементы (с7, с9, pop360 и пр.), элементы-переходы (raiz, tdraiz и пр.);

### **Среда - 4 января 2023 (день в акробатическом зале)**

11:00-13:30 – Классическая акробатика: боковое сальто, сальто назад, сальто вперед, фляк;

13:30-15:30 – Перерыв;

15:30-18:00 – Трикинг: подводящие под сальтовые элементы, сальтовые элементы (full, hyper full), отработка связок элементов;

### **Четверг - 5 января 2023**

11:00-12:00 – Самостоятельная тренировка;

12:00-14:00 – Акробатические батлы;

14:00-15:30 – Перерыв;

15:30-16:30 – ОФП и СФП;

### **Пятница- 6 января 2023**

08:00-18:00 – Отъезд.