

Приложение №4

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.

Изменения и дополнения внесены на
заседании Исполкома
«29» мая 2024 г.

**ПРОГРАММА
ПРИЕМА АТТЕСТАЦИОННЫХ ЭКЗАМЕНОВ
СОЮЗА ТХЭКВОНДО РОССИИ
(10-1 Гып)**

Временные интервалы присвоения цветных поясов

Гып	Кол-во дней (не менее)
10 гып → 9 гып	60 дней
9 гып → 8 гып	60 дней
8 гып → 7 гып	60 дней
7 гып → 6 гып	60 дней
6 гып → 5 гып	90 дней
5 гып → 4 гып	90 дней
4 гып → 3 гып	120 дней
3 гып → 2 гып	180 дней
2 гып → 1 гып	240 дней
1 гып → 1 пум/дан	360 дней/ 240
ИТОГО дней	1320/1200
ИТОГО лет	3.6/ 3.3

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 гыпа 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: _____ / _____ /

Экзамен на _____ гып
Результат теста № _____

г. _____

Дата _____

№ п/ п	Ф.И.О.	Практический тест										Отметка о сдаче	Номер диплома	Подпи сь
		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.	Тео- рия	Сг-е рук	Прес с	Присе -дание	Пры- жок	Челн · бег	Гиб- кость	Кол-во баллов	Отметка о сдаче	Подпис ь

Тренер _____ / _____ /

ЗАЯВКА
на участие в квалификационных экзаменах

клуба _____ город _____

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

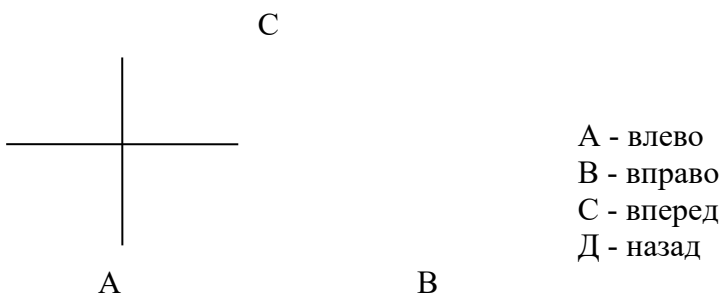
Тренер: _____ / _____ /
(Ф.И.О.)

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:



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
Федерации тхэквондо Ростовской области

_____/_____/_____
(Ф.И.О.)

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

уровень (гшп)	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
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

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	6.8 и	6.4 и	6.6 и	6.2 и	6.4 и	6.0 и	6.2 и	5.8 и	6.0 и

ТЕСТ СФП. Челночный бег 3 x 8м (сек).

	менее	менее	менее	менее	менее	менее	менее	менее	менее	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 великодушные 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 :

<u>Атака</u>	<u>Защита</u>	<u>Контратака</u>
Момтом бандэ джируги	Момтом – ан - макки	Джумок – джируги
Ольгуль бандэ джируги	Ольгуль макки	Джумок – джируги
Ап чаги	Арэ макки	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	

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 требованиями 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 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 !

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 банде джируги	Ольгуль маки	Дубон - джиругии
Момтом бандэ джируги	Хансонналь макки	Джумок – джиругии
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 Вашей организации.

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 Вашей организации.

Полное наименование, дата создания, количество занимающихся, цели и задачи, расшифровка названия Вашей городской, поселковой федерации или клуба.

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	3С 3Д
Нерио чаги	Ап соги	3С 3Д

Пхумсэ : Тхэгук иль джан
Тхэгук и джан

Тест № 2

Удары по лапам (в движении): Двит чаги, Миро чаги,
Бандэ 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 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 сдаче 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 Ап чаги	Баккат макки Нуло макки	Ап чаги + Дольо чаги Сонкут чируги Двит чаги
Бандэ джируги	Момтон – ан – макки	
Бандэ джируги	Сонналь макки	Джэбипум сонналь мок чиги + Дунг джумок Апе чиги

Удары по лапам: Дубальсон: Дольо чаги_{ср} + Дольо чаги_{верх}
Дольо чаги_{ср} + Нерио чаги_{верх}
Дольо чаги_{ср} + Хурио чаги_{верх}

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

Тест № 3

Теория : Процедура соревнований.
Зачетные зоны. Зачетные баллы.
Символы тхэгук са джан.

СФП:

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 препятствовать досмотру и выражать недовольство, а 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 завершённым, 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:

См. Правила вида спорта «тхэквондо»

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

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>
Бандэ джируги	Момтом - ан - макки	Двит-Хурио чаги
Бандэ 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 апе 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 (включающая «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»:

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.

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:

Атака

Бандэ джируги
Дольо чаги
Двит чаги
Дольо чаги
Нерио чаги

Защита

Хансонналь макки
Сайд степ
Сайд степ
Сайд степ
Сайд степ

Контратака

Дольо чаги
Дольо чаги
Дольо чаги
Двит-Хурио чаги
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 мечом 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.

См. Правила вида спорта «Тхэквондо».

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 остановки 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.

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:

<u>Атака</u>	<u>Защита</u>	<u>Контратака</u>
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.
Союз тхэквондо России.
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 таблтцы
Гибкость (обязательно выполнение шпагата)		

Региональная федерация тхэквондо.

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 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.