

«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
«21» апреля 2021 г.

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

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

Изменения и дополнения внесены на
заседании Исполкома СТР
«01» марта 2025 г.

Изменения и дополнения внесены на
заседании Исполкома СТР
«18» марта 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

ОБ АТТЕСТАЦИОННОЙ КОМИССИИ

СОЮЗА ТХЭКВОНДО РОССИИ

1. Нормативная база.

Положение об аттестационной комиссии Союза тхэквондо России разработано в соответствии со следующими документами:

- 1.1. Уставом Союза тхэквондо России (далее - СТР).
- 1.2. Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте».
- 1.3. Федеральным законом от 19.05.1995 №82 - ФЗ «Об общественных объединениях».
- 1.4. Федеральным законом от 27.07.2006 №152-ФЗ «О персональных данных».

2. Общие положения.

2.1. Аттестационная комиссия СТР создается для организации аттестации спортсменов и иных специалистов, развивающих тхэквондо ВТФ на территории Российской Федерации.

2.2. Настоящее Положение регламентирует порядок формирования, состав, срок, полномочия и порядок деятельности аттестационной комиссии СТР, окружных и региональных аттестационных комиссий.

2.3. Положение действует с момента его утверждения Исполкомом до его отмены, ликвидации или реорганизации Комиссии с учетом всех изменений и дополнений, принятых в установленном Порядке Исполкомом СТР.

3. Аттестационная комиссия СТР.

3.1. Аттестационная комиссия СТР является коллегиальным органом. Председатель аттестационной комиссии СТР назначается решением Исполкома по представлению Президента СТР.

3.2. Комиссия создается из числа специалистов, имеющих техническую квалификацию не ниже 7 дана.

Общее число членов комиссии до 11 человек.

3.3. Персональный состав комиссии по приему экзаменов формируется Председателем комиссии или лицом, исполняющим его обязанности, в количестве 3, 5 или 7 человек и утверждается Президентом СТР. В состав комиссии по приему экзаменов могут включать лица, не входящие в состав Аттестационной Комиссии СТР, с правом совещательного голоса, с 6 даном и выше, не более 3 человек.

3.4. При приеме экзаменов на 6 и 7-го дан: Экзаменатор должен иметь 8-й дан Куккивона и сертификат экзаменатора Куккивона 1-го класса (1rd Class Kukkiwon Poomb/Dan Examiner Certificate). Достаточно наличия хотя бы одного экзаменатора с такой квалификацией. Остальные члены комиссии могут быть обладателями 7 и выше данов, превышающих уровень кандидата.

При приеме экзамена на 5 дан: Экзаменаторы должны иметь не ниже 7 дана Куккивона и не менее двух из них должны обладать сертификатом экзаменатора Куккивона 3-го класса (3rd Class Kukkiwon Room/Dan Examiner Certificate).

При приеме экзаменов на 3-4 даны: Экзаменаторов должно быть не менее 5 человек, три из которых должны иметь не менее 7 дана. Из них не менее одного с сертификатом экзаменатора Куккивона 3-го класса (3rd Class Kukkiwon Room/Dan Examiner Certificate). Остальные должны иметь 6 дан и выше.

3.5. Прием экзаменов осуществляется в соответствии с Программой аттестационных экзаменов СТР (Приложения №3 к настоящему «Положению»).

3.6. Решения принимаются простым большинством голосов членов аттестационной комиссии, принимающих аттестационный экзамен.

3.7. Полномочия Председателя и членов комиссий действуют до конца олимпийского цикла, считая его окончанием дату проведения очередной отчетно-выборной конференции СТР, но не дольше 3 (трех) месяцев после ее завершения.

3.8. Председатель аттестационной комиссии обеспечивает выполнение функций, возложенных на аттестационную комиссию в соответствии с настоящим Положением, и организует работу аттестационной комиссии.

3.9. Председатель аттестационной комиссии устанавливает периодичность проведения аттестационных экзаменов.

3.10. Делопроизводство аттестационной комиссии организует секретарь аттестационной комиссии, который назначается Президентом СТР по представлению председателя аттестационной комиссии СТР.

3.11. Секретарь является членом аттестационной комиссии СТР по должности.

3.12. Секретарь аттестационной комиссии организует работу по рассмотрению поступающих документов и в этих целях:

- осуществляет подготовку текущих вопросов;
- своевременно уведомляет членов аттестационной комиссии о предстоящем аттестационном экзамене;
- решает организационно-технические вопросы, возникающие в ходе работы аттестационной комиссии;
- осуществляет подготовку и оформление протоколов заседаний аттестационной комиссии;
- обеспечивает надлежащее хранение оригиналов заявлений и документов на стадии их рассмотрения аттестационной комиссией;
- обеспечивает своевременную передачу документов в Kukkiwon и получение Пум/Дан сертификатов;
- обеспечивает своевременное информирование коллективных членов СТР о поступивших из Kukkiwon сертификатах.

3.12.1. В целях реализации задач, возложенных на аттестационную комиссию, секретарь выполняет другие функции в пределах предоставленных ему полномочий.

3.13. Аттестационная комиссия СТР полномочна принимать апелляции на действия региональных и окружных аттестационных комиссий и принимать по ним решения.

3.14. Аттестационная комиссия СТР разрабатывает и представляет на утверждение Исполкома СТР программу аттестационных экзаменов СТР по цветным поясам и черным поясам; единую форму сертификата на цветные пояса; создает и ведет базу данных по цветным и черным поясам.

4. Аттестационные комиссии в федеральных округах.

4.1. Представитель Президента СТР в соответствующем федеральном округе вносит предложения о формировании окружной аттестационной комиссии. Состав членов окружной аттестационной комиссии утверждается приказом Президента СТР.

4.2. Окружная аттестационная комиссия для приема экзаменов создается из числа специалистов, один из которых имеет техническую квалификацию не ниже 4 дана и сертификат экзаменатора Куккивона не ниже 3-го класса, и не менее двух специалистов не ниже 3 дана.

Общее число членов окружной комиссии должно быть не менее 4 человек, а для приема аттестационных экзаменов в состав комиссии должно входить не менее 3 членов.

4.3. Окружной аттестационной комиссии предоставляется право приема экзаменов на 1 и 2 Пум/Дан в тех федерациях, которые не имеют полномочий для приема аттестационных экзаменов, или по согласованию с Президентом региональной федерации и Председателем региональной аттестационной комиссии, в которой имеется региональная аттестационная комиссия.

Полномочия действительны только на территории федерального округа.

4.4. Окружные аттестационные комиссии представляют в аттестационную комиссию СТР сведения о персональном составе комиссий, план аттестаций, ежегодный отчет о своей деятельности.

4.5. Прием экзаменов осуществляется в соответствии с Программой аттестационных экзаменов СТР (Приложения №3 к настоящему «Положению»).

5. Региональные аттестационные комиссии.

5.1. В региональных федерациях и региональных отделениях СТР создаются региональные аттестационные комиссии, состав которых утверждается органами управления региональных федераций/отделений в соответствии с настоящим Положением.

Персональный состав аттестационной региональной комиссии представляется президентом региональной федерации в Союз тхэквондо России и утверждается приказом Президента СТР.

5.2. Региональная аттестационная комиссия для приема экзаменов создается из числа специалистов, один из которых имеет техническую

квалификацию не ниже 4 дана и сертификат экзаменатора Куккивона не ниже 3-го класса, и не менее двух специалистов не ниже 3 дана.

Общее число членов региональной комиссии должно быть не менее 4 человек, а для приема аттестационных экзаменов в состав комиссии должно входить не менее 3 членов.

5.3. Региональным аттестационным комиссиям предоставляется право проводить аттестации и присваивать квалификационные степени на 1 и 2 Пум/Дан.

Полномочия действительны только на территории региона.

5.4. Региональные аттестационные комиссии представляют в аттестационную комиссию СТР сведения о персональном составе комиссий, план аттестаций, ежегодный отчет о своей деятельности.

5.5. СТР делегирует региональным аттестационным комиссиям право приема аттестационных экзаменов с 10 по 1 гып.

Региональные аттестационные комиссии в свою очередь полномочны делегировать право приема аттестационных экзаменов с 10 по 1 Гып в клубы и другие организации, развивающие тхэквондо на территории региона.

5.6. Региональные аттестационные комиссии самостоятельно устанавливают требования к аттестационным комиссиям по приему экзаменов с 10 по 1 Гып, с учетом необходимых требований к членам аттестационной комиссии:

5.6.1 Для приема экзаменов на 10-6 Гып включительно, члены комиссии должны иметь техническую квалификацию не ниже 1 Дана и I тренерскую или I судейскую категории.

5.6.2 Для приема на 5-1 Гып члены комиссии должны иметь техническую квалификацию не ниже 2 Дана и I тренерскую или I судейскую категории.

5.7 Общее число членов аттестационной комиссии для приема аттестационных экзаменов на цветные пояса должно составлять не менее 3 человек, включая председателя аттестационной комиссии.

5.8 Прием экзаменов осуществляется в соответствии с Программой аттестационных экзаменов СТР (Приложения №3 и №4 к настоящему «Положению»).

5.9 Региональные федерации могут взимать плату за прием аттестационных экзаменов с 10 по 1 гып, включающую расходы, связанные с организацией и проведением экзаменов, включая, но не ограничиваясь: аренда помещений; расходы на презентационный материал, оргтехнику, услуги экзаменаторов и другого персонала, расходы на семинар и консультации перед экзаменом и прочее и несут ответственность за соблюдение всех требований законодательства РФ, касающихся как наличной, так и безналичной форм расчетов.

Взнос в СТР за проведенные региональными федерациями аттестационные экзамены с 10 по 1 гып не осуществляется.

6. Структура аттестационной комиссии

6.1 В состав аттестационной комиссии СТР входят:

- председатель
- члены аттестационной комиссии
- секретарь

Состав аттестационных комиссий по приему экзаменов

Аттестационная комиссия	Требования к членам аттестационной комиссии для приема экзаменов	Полномочия аттестационной комиссии
Аттестационная комиссия СТР	<ul style="list-style-type: none"> - аттестацию принимает не менее 3 специалистов, имеющих техническую квалификацию 7 дан и выше. - сертификат экзаменатора Куккивона 1-го класса (1rd Class Kukkiwon Poom/Dan Examiner Certificate) (при приеме экзаменов на 6 и 7 пум/дан) - сертификат экзаменатора Куккивона 3-го класса (3rd Class Kukkiwon Poom/Dan Examiner Certificate) (при приеме экзаменов на 3, 4 и 5 пум/дан) 	С 3 по 7 Пум/Дан
Окружная аттестационная комиссия	<ul style="list-style-type: none"> - Один специалист, имеющий техническую квалификацию 4 дан и выше и сертификат экзаменатора Куккивона не ниже 3-го класса, - и не менее двух специалистов, имеющих 3 дан и выше. 	С 1 по 2 Пум/Дан
Региональная аттестационная комиссия	<ul style="list-style-type: none"> - Один специалист, имеющий техническую квалификацию 4 дан и выше и сертификат экзаменатора Куккивона не ниже 3-го класса - и не менее двух специалистов, имеющих 3 дан и выше. 	С 1 по 2 Пум/Дан
Региональная аттестационная комиссия Спортивные школы Клубы Другие организации, развивающие тхэквондо	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Дан и выше - I тренерская или I судейская категории. 	С 10 по 6 Гып
	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Дан и выше - I тренерская или I судейская категории. 	С 5 по 1 Гып

	Общее число членов аттестационной комиссии для приема аттестационных экзаменов на цветные пояса должно составлять не менее 3 человек, включая председателя аттестационной комиссии.	
--	---	--

7. Техническая квалификация Гып

Степень	Цвет пояса	Временной интервал
10 Гып	Белый	-
С 10 на 9 Гып	Белый с желтой полосой	60 дней
С 9 на 8 Гып	Желтый	60 дней
С 8 на 7 Гып	Желтый с зеленой полосой	60 дней
С 7 на 6 Гып	Зеленый	60 дней
С 6 на 5 Гып	Зеленый с синей полосой	90 дней
С 5 на 4 Гып	Синий	90 дней
С 4 на 3 Гып	Синий с красной полосой	120 дней
С 3 на 2 Гып	Красный	180 дней
С 2 на 1 Гып	Красный с черной полосой	240 дней

7.1. Аттестационные требования для присвоения технической квалификации Гып определены Приложением №4 к настоящему Положению.

7.2. В случае отрицательного результата сдачи экзамена аттестуемый имеет возможность повторно сдать экзамен, но не ранее, чем через 3 месяца после первой попытки.

7.3. В случае, когда в «Положении о соревнованиях» есть требование для участников соревнований иметь определенный уровень технической квалификации Гып, выполнение этого требования определяется только наличием регистрации необходимого уровня Гып участников соревнований в Реестре СТР по цветным поясам.

7.4. Региональная аттестационная комиссия (по ходатайству клуба) полномочна пересмотреть периодичность сдачи аттестационного экзамена. При этом аттестационный экзамен проводится региональной аттестационной комиссией.

При принятии такого решения учитывать:

7.4.1. Необходимость допуска на определенный уровень соревнований.

7.4.2. Уровень технического мастерства спортсменов в разных регионах РФ.

7.5. Ответственность о допуске претендента к аттестационным экзаменам при сокращении временного интервала между цветными поясами (Гып) возлагается на председателя аттестационной комиссии региона, что подтверждается служебной запиской на имя Президента региональной федерации.

7.6. Основанием, подтверждающим присвоение квалификационной степени Гып претенденту, является регистрация в Реестре СТР, которая определяется наличием номера и даты регистрации в Реестре.

Наличие степени Гып подтверждается соответствующей записью в Реестре СТР.

7.7. Оплата за регистрацию в Реестре СТР цветных поясов с 10 по 1 Гып не взимается.

8. Техническая квалификация Пум/Дан

	Степень	Возраст	Временной интервал
ПУМ	С 1 Гып на 1 Пум	Моложе 15 лет	240 дней
	С 1 на 2 Пум	Моложе 15 лет	1 год
	С 2 на 3 Пум	Моложе 15 лет	2 года
	С 3 на 4 Пум	Моложе 18 лет	3 года
ДАН	С 1 Гып на 1 Дан	15 лет и старше	240 дней
	С 1 на 2 Дан	16 лет и старше	1 год
	С 2 на 3 Дан	18 лет и старше	2 года
	С 3 на 4 Дан	21 год и старше	3 года
	С 4 на 5 Дан	25 лет и старше	4 года
	С 5 на 6 Дан	30 лет и старше	5 лет
	С 6 на 7 Дан	36 лет и старше	6 лет
	С 7 на 8 Дан	44 года и старше	8 лет
	С 8 на 9 Дан	53 года и старше	9 лет
С 9 на 10 Дан	60 лет и старше	-	

8.4. Аттестационные требования для присвоения технической квалификации Пум/Дан определены Приложением №3 к настоящему Положению.

8.5. Порядок подачи документов для оформления сертификатов на черные пояса определен Приложением №1 к настоящему Положению.

8.6. Аттестационная комиссия СТР принимает заявки на проведение аттестационных экзаменов на 3-7 Пум/Дан от региональных федераций.

8.7. В исключительных случаях, по ходатайству Президента региональной федерации тхэквондо на имя Президента СТР, аттестационная комиссия СТР полномочна принимать аттестационные экзамены на 1 - 2 Пум/Дан.

9. Оплата взноса за Дан/пум-сертификаты и прием аттестационных экзаменов

9.1 Размер Взноса за дан/пум сертификат в региональных и окружных комиссиях определяется Исполкомом СТР (приложение 1), исходя из

стандартного размера (без скидки), устанавливаемого взноса Кукивином. Скидка, предоставляемая Кукивином (если она предоставляется), остается в распоряжении СТР и используется на финансирование уставной деятельности. Региональные федерации осуществляют оплату Взноса за дан/пум сертификат в безналичной форме на счет СТР.

9.2 Региональные федерации и их аттестационные комиссии самостоятельно устанавливают стоимость на прием экзаменов, в которую могут включаться помимо взноса в СТР, расходы, связанные с организацией и проведением экзаменов, включая, но не ограничиваясь: аренда помещений; расходы на презентационный материал, оргтехнику, услуги экзаменаторов и другого персонала, расходы на семинар и консультации перед экзаменом и прочее. На региональные федерации возлагается ответственность за соблюдение всех требований законодательства РФ, касающихся как наличной, так и безналичной форм расчетов.

9.3 Окружные аттестационные комиссии самостоятельно устанавливают стоимость на прием экзаменов, в которую могут включаться помимо взноса в СТР, расходы, связанные с организацией и проведением экзаменов, включая, но не ограничиваясь: аренда помещений; расходы на презентационный материал, оргтехнику, услуги экзаменаторов и другого персонала, расходы на семинар и консультации перед экзаменом и прочее. Оплата Взноса за дан/пум сертификат возлагается на региональные федерации, члены которых осуществляли сдачу экзаменов в окружной комиссии

9.4 Исполком СТР может устанавливать максимальный размер стоимости аттестационных экзаменов за дан/пум сертификаты и цветные пояса для региональных и окружных аттестационных комиссий.

9.5 Стоимость приема экзаменов аттестационной комиссией СТР на 3-7 даны устанавливается Исполкомом СТР, исходя из: соответствующих взносов за дан сертификаты, перечисляемых в Кукивион, расходов, связанных с организацией и проведением аттестационных экзаменов и планируемой прибыли.

10. Рассмотрение апелляций

10.1. При возникновении спорных вопросов по организации, проведению, оплате или подведению итогов аттестационного экзамена заинтересованная сторона может подать апелляцию председателю аттестационной комиссии СТР.

10.2. Решение председателя аттестационной комиссии СТР оспариванию не подлежит.

11. Контроль за деятельностью аттестационной комиссии СТР.

11.1. Председатель аттестационной комиссии СТР подчиняется непосредственно Президенту СТР.

11.2. В случае ненадлежащего выполнения председателем своих обязанностей Исполком СТР в праве досрочно прекратить полномочия председателя аттестационной комиссии СТР.

11.3. Председатель аттестационной комиссии СТР вправе досрочно сложить с себя полномочия путем направления соответствующего уведомления Президенту СТР не менее, чем за 1 (Один) месяц до даты прекращения полномочий.

11.4. В случае досрочного прекращения полномочий председателя, Исполком СТР назначает по представлению Президента СТР другое лицо.

12. Информация о работе аттестационных комиссий.

12.1. Аттестационная комиссия СТР, окружные, региональные и комиссии других уровней обеспечивают свободный доступ к информации о своей работе на официальных сайтах федераций в том числе:

- состав аттестационных комиссий;
- программам приема экзаменов;
- расписание приема экзаменов и их результаты;

12.2. Секретари аттестационных комиссий организуют работу по обеспечению сбора, обработки и хранения персональных данных в соответствии с «Положением об обработке и защите персональных данных третьих лиц в Общероссийской общественной организации «Союз тхэквондо России».

13. Порядок предоставления отчетов

13.1. Окружные и региональные аттестационные комиссии представляют в аттестационную комиссию СТР план аттестаций и ежегодный отчет о своей деятельности ежегодно в период с января по февраль.

13.2. Окружные и региональные аттестационные комиссии предоставляют данные о персональном составе комиссий по окончании олимпийского цикла. Если в регионе назначен временный состав аттестационной комиссии, то данные по составу согласуются с Президентом СТР ежегодно.

13.3. Правила оформления заявки на оформление Пум/Дан сертификатов, указаны в Приложении №1 к данному Положению.

13.4. Правила оформления заявки на внесение данных в реестр СТР по цветным поясам, указаны в Приложении №5 к данному Положению.

14. Приостановление работы аттестационной комиссии

14.1. Деятельность окружных и региональных аттестационных комиссий может быть приостановлена Решением Исполкома СТР вследствие нарушений, установленных СТР правил и порядка аттестаций, до их устранения.

15. Санкции за нарушение настоящего Положения

15.1. Аттестационная комиссия СТР осуществляет систематический контроль за соблюдением региональными аттестационными комиссиями настоящего Положения.

В случае выявленных нарушений Аттестационная комиссия СТР доводит их до сведения региональных аттестационных комиссий с указанием сроков их устранения.

В случае серьезных нарушений деятельность региональной аттестационной комиссии, решением Исполкома СТР, по предоставлению Аттестационной комиссии СТР, может быть приостановлена до устранения нарушений.

К таким нарушениям относятся:

- Нарушение качественного и количественного состава региональной аттестационной комиссии;
- Нарушение качественного и количественного состава комиссии по приему аттестационных экзаменов,
- Несоответствие программы экзаменов требованиям, установленным Куккивоном и СТР,
- Прием экзаменов у лиц, не относящихся к данной региональной организации. В этом случае сами результаты приема экзамена могут быть признаны Исполкомом СТР недействительными.

15.2. Учитывая, что техническая квалификация спортсмена, определяемая наличием у него соответствующего дана/пума является важнейшей частью, обеспечивающей здоровье и безопасность спортсменов во время поединков, допуск спортсменов на соревнования при наличии у них сертификата на дан/пум, полученных в обход Аттестационной комиссии СТР, окружной и региональных комиссий - запрещен.

15.3. СТР (уполномоченное на это лицо/орган) может признать дан/пум сертификат, полученный в обход п.15.1 и п.15.2. и допустить спортсмена к участию в соревновании в случае, если:

- представлены убедительные подтверждения того, что экзамены на эти дан/пум сертификаты приняты компетентным и добросовестным лицом (органом);
- выплачен штраф в размере, предусмотренным положением о дисциплинарной комиссии СТР.

Приложения:

№1 Правила оформления Пум/Дан сертификатов

№2 Инструкция по внесению изменений в Пум/Дан сертификаты

№3 Программа аттестационных экзаменов Союза тхэквондо
России (1-4 Пум/Дан)

№4 Программа аттестационных экзаменов Союза тхэквондо
России (10-1 Гып)

№5 Правила оформления заявки на внесение данных в реестр СТР
по цветным поясам

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.

ПРАВИЛА оформления Дан/Пум-сертификатов

1. На электронный адрес секретаря аттестационной комиссии dan.rtu@gmail.com необходимо направить следующий пакет документов:

а) Заявка на имя президента СТР на оформление пум/дан сертификатов. Оформляется на бланке федерации за подписью Президента и Председателя аттестационной комиссии региона, по установленной форме, с указанием даты, места проведения и заверяется печатью федерации.

№	ФИО (латиницей)	ID номер	Пол (м/ж)	Дата рождения	Room/ Dan	№ Room/Dan
1						
2						

Список аттестованных спортсменов оформляется на английском языке, как прописано в заграничном паспорте или правилам написания на английском языке

б) Аттестационный лист, заполненный по форме:

№	ФИО	Дата рождения	Оценочные показатели													
			Стойки	Блоки	Удары руками	Удары ногами	Перемещения с блоками и ударами (кибон донджак)	Пхумсэ	Керуги	Кьекпа	Хосинеуль	Терминология технического	Основы правил соревнования (ВТФ)	Результаты экзамена	Примечания	

в) Согласие на обработку персональных данных.

2. Взнос за дан/пум сертификат:

а) В квитанции для оплаты в графе «назначение платежа» указывается «взнос за дан/пум-сертификат + наименование региона»;

б) Перечисление производится в рублях, по курсу покупки валюты в банке, через который производится оплата в Куккивон, +2% к общей сумме;

1 пум/дан	2 пум/дан
50\$	62\$

в) Региональная аттестационная комиссия имеет право, кроме взноса СТР за дан/пум сертификат устанавливать дополнительную плату за организацию и проведение экзамена, в зависимости от трат, которое она несет на проведение аттестации.

Примечания:

1 Оплата производится только после проверки документов секретарем аттестационной комиссии СТР.

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.

ИНСТРУКЦИЯ по внесению изменений в Пум/Дан сертификаты

1. Для исправления ошибок в пум/дан сертификате необходимо заполнить форму «Correction&Reissue Application» и отправить на почту dan.rtu@gmail.com в формате Word. Исправить можно допущенные ошибки: в имени, фамилии, дате рождения, а также можно сделать конверсию пум на дан (дан сертификат присваивается в 15 лет).

2. В графе «POOM/DAN №» необходимо указать номер сертификата.

3. В графе «NAME» необходимо указать фамилию и имя, как в сертификате.

4. В графе «CORRECTION» необходимо указать данные, которые необходимо изменить.

Например:

Ошибка в имени: надо написать фамилию и имя.

Ошибка в дате рождения: указывается дата рождения.

5. Если изменилось гражданство: необходимо указать страну, гражданином которой является обладатель пум/дан сертификата.

6. Если необходимо изменить пум на дан сертификат, то в графе «CORRECTION» необходимо указать «DAN»

7. В графе «PHOTO» необходимо прикрепить фото.

8. В графе «POOM/DAN CERTIFICATE» необходимо прикрепить фото пум/дан сертификата

9. В графе «ID» - прикрепить фото загранпаспорта или водительских прав.

10. В графе «PROOF DOCUMENT» необходимо загрузить паспорт РФ или свидетельство о рождении и перевод на английский язык. Если есть загранпаспорт или водительские права, то ничего загружать не надо. Для изменения ошибки в фамилии, имени или дате рождения необходимо прикрепить фото свидетельства о рождении или удостоверения личности. Если была смена фамилии, то необходимо прикрепить справку о смене фамилии или документ о заключении брака с переводом на английский язык. Перевод не надо заверять нотариально.

11. Исправление ошибок без перевыпуска сертификата оформляется бесплатно. Если необходимо оформить перевыпуск, то цена составляет 30\$. Оплата производится в рублях. В графе «назначение платежа» необходимо указать «взнос за дан/пум-сертификат + наименование региона».

12. Оплата за перевыпуск сертификата производится на реквизиты СТР.

POOM/DAN NO.		PHOTO
NAME		
CORRECTION		
ID (PASSPORT, DRIVER'S LICENSE, ETC.)		
		POOM/DAN CERTIFICATE
PROOF DOCUMENT (BIRTH CERTIFICATE, MARRIAGE CERTIFICATE, ETC)		

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
(1-4 Пум/Дан)**

Разработана авторским коллективом под руководством Председателя аттестационной комиссии Союза тхэквондо России ШИН Олег Алексеевичем (VII-й Дан), членом аттестационной комиссии Союза тхэквондо России МИН Тэ Чур (VIII-й Дан), ХОН Игорем Леонтьевичем (VII-й Дан)

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

1. ТРЕБОВАНИЯ ТХЭКВОНДО (ВТФ) 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 донджак);

Пхумсэ (формальные технические комплексы):

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

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 верхний уровень.

Размер доски 300х300 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 дондяк)
7. Пхумсэ

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

II. ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ

1 Пүм/Дан

Тест № 1

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

Пхумсэ: Корё

Тхэгук пхаль 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. Прямой удар рукой

2. Любой удар ногой в прыжке.

3. Связка из двух ударов, по выбору спортсмена (обязательно включить в каждую связку сложную технику, например: Мом 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.

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.

Видео-арбитры назначаются ОСФ или РСФ по рекомендации Председателя судейской коллегии этой федерации из судей, имеющих наибольший опыт и квалификацию.

Во время соревнований располагается за судейским столом и выполняет следующие функции:

1. Контролирует работу системы видео повтора.
2. По запросу принимает решение, основываясь на отснятый материал и действующие правила.
3. В случае обнаружения технических проблем инициирует процедуру «видео просмотра».

Члены судейской коллегии

1. Рефери
2. Боковые судьи
3. Судьи технические ассистенты

Рефери в спортивных дисциплинах весовая категория и ПОДА весовая категория (поединки)

1. Рефери контролирует поединок.
2. Рефери объявляет команды «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. Рефери выносит самостоятельные решения в соответствии с установленными правилами.
3. Рефери не должен начислять баллы. Однако, если один из боковых судей призывает рефери провести совещание, поскольку балл не был засчитан, то рефери собирает боковых судей и проводит совещание. Если двое боковых судей подтверждают, что балл должен быть доставлен (в случае 1 рефери и 3 боковых судей), такой балл доставляется. В случае использования двух боковых судей изменение счёта возможно, только если два боковых судьи согласны на это.

4. В случае равного или нулевого счета решение о превосходстве выносится всеми боковыми судьями и рефери по истечении четвертого раунда.

5. В случае обнаружения технических проблем инициирует процедуру «видео просмотра».

Рефери в спортивной дисциплине пхумсэ

1. Рефери находится за первым столом площадки. Он руководит судейской бригадой.

2. Рефери фиксирует все баллы, набранные участниками.

3. Рефери объявляет победу и «Гамджом» (штрафные баллы). Рефери объявляет о своем решении только после того, как судьи утвердят решение.

4. Рефери может созывать судей во время соревнований, если возникнет такая необходимость.

5. Руководит действиями судьи-координатора для организации процесса выступления.

Боковые судьи в спортивных дисциплинах «весовая категория» и «ПОДА - весовая категория»

1. Три или два боковых судьи располагаются по углам и в середине боковой линии вокруг ковра.

2. Судьи фиксируют все очки, набранные участниками.

4. По требованию рефери судьи должны прямолинейно высказывать свое мнение по сути задаваемых вопросов.

5. Если судья замечает ошибку на табло, он должен обратить на нее внимание Рефери.

6. Боковой судья не исполняет функции центрального рефери и не оценивает технические действия на наличие или отсутствие нарушения. В его функции входит только оценка технических действий с вращением.

7. В случае обнаружения технических проблем инициирует процедуру «видео просмотра».

Положение и функции боковых судей для дисциплин пхумсэ.

1. Шесть (или четверо) судей находятся за столами площадки и судят выступление совместно с Рефери.

2. Судьи фиксируют все очки, набранные участниками.

3. По требованию рефери судьи должны прямолинейно высказывать свое мнение по сути задаваемых вопросов.

4. Если судья замечает ошибку на табло, он должен обратить на нее внимание Рефери.

Судья оператор электронной системы

Располагается за столом регистратора и по ходу каждого выступления с помощью технических средств осуществляет показ фамилий участников, а также оценок и наказаний после того, как Рефери объявил их.

Судья-секундометрист

Располагается за столом регистратора и осуществляет хронометраж времени выступления на электронном табло, а в случае отказа или отсутствия электронного табло с помощью механического хронометра.

Судья-информатор

Объявляет программу и порядок проведения соревнований, представляет участников каждого выступления, объявляет результат каждого выступления и т.д.

Судья-координатор (дисциплина пхумсэ)

жестами и голосом отдаёт команды участникам соревнований, необходимые для организации выступления. Для исполнения своих обязанностей судья-координатор должен постоянно поддерживать визуальный контакт с рефери площадки, судьей секундометристом и техническим секретарем. Судья-координатор обязан выполнять только распоряжения рефери.

Судьи при участниках

Судьи при участниках должны выполнять следующие функции:

1. Проверять перед началом каждого выступления наличие спортсменов, а в случае их отсутствия сообщать об этом руководителю площадки.
2. Знакомить спортсменов с Программой соревнований и с последовательностью выхода участников на площадку.
3. Проверять наличие защитной и прочей экипировки у спортсменов перед выходом зону поединка.
4. В случае, если экипировка будет признана непригодной, участнику предлагается заменить её.

Судья обязан иметь судейскую форму и документ, подтверждающий квалификационную категорию спортивного судьи. Свои действия судьи обязаны выполнять в соответствии с настоящими Правилами.

Поединок на площадке судят: рефери, три боковых судьи, судья видео-арбитр с системами «Видео повтора», судья технический ассистент, ведущий протокол, судья-оператор судейской системы, судья-информатор, судьи при участниках, руководитель площадки.

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

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 – Кымган и Корё и два пхумсэ по требованию аттестационной комиссии.

Кьёкпа- удар рукой или ногой по требованию аттестационной комиссии. Деревянные доски размером 300х300х10 или 20 мм (старше 15 лет) или 2 пластиковые многоцветные 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 – **Тэбэк и Кымган** и два пхумсэ по требованию аттестационной комиссии.

Кьёкпа – удар рукой и ногой по требованию аттестационной комиссии. Деревянные доски размером 300х300х10 или 20 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 – **Пьенвон и 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 300х300х20 или 30 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).

Теория- Правила соревнований по керуги. Практические навыки судейства.

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 (ВТФ)

Общие команды:

сабом ним	- мастер, учитель
ки	- энергия
кибон	- базовый
дондяк	- движения
часэ	- стойки
кисуль	- техника
моё	- собрат
чарёт	- смирно
кённэ	- поклон
чунби	- приготовиться
сичак	- начали
калё	- разойтись
кэсок	- продолжили

кыман, баро	– стоп, закончили
щёт	- вольно
хэчо	- разошлись
гё дэ	- смена
тыро дора	- разворот на 180°
добок	- форма
ты	- пояс
хогу	- протектор (жилет)
додянг	- место занятий
керуги	– бой
ханбон	- один шаг
кёкпа	- разбивание предметов
пхумсэ	– формальный комплекс упражнений
тэзук	- «высший предел», название ученических пхумсэ
кёнго	- предупреждение
гамтём	- штрафное очко
хосинсуль	- самооборона
кихап	- выкрик
чон	- синий
хон	- красный
дан	- мастерская степень
пум	- детская мастерская степень
гып	– ученическая степень

Ударные части тела:

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

Основные стойки:

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

Уровень и направление ударов и блоков:

ольгуль	- 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:

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

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.						

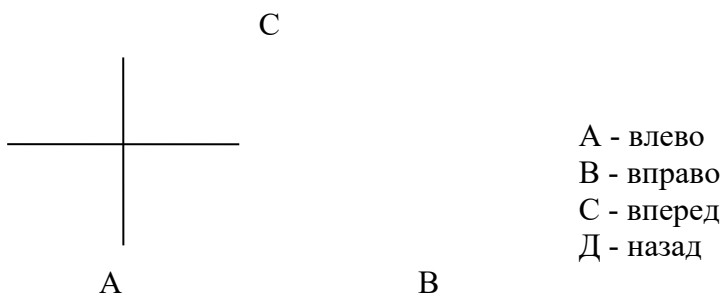
Тренер: _____ / _____ /
(Ф.И.О.)

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	Джебипум 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 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:

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 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.

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 ГЫШ
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, ETO 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.

ИНСТРУКЦИЯ

по предоставлению информации о проведении аттестационных экзаменов на цветные пояса

Аттестационные требования по присвоению цветных поясов определены Приложением №4 к Положению об аттестационной комиссии СТР.

Состав аттестационных комиссий по приему экзаменов на цветные пояса:

Аттестационная комиссия	Требования к членам аттестационной комиссии для приема экзаменов	Полномочия аттестационной комиссии
Региональная аттестационная комиссия Спортивные школы Клубы Другие организации, развивающие тхэквондо	- 1 Дан и выше - I тренерская или I судейская категории (и выше)	С 10 по 6 Гып
	- 2 Дан и выше - I тренерская или I судейская категории (и выше) Общее число членов аттестационной комиссии для приема аттестационных экзаменов на цветные пояса должно составлять не менее 3 человек, включая председателя аттестационной комиссии.	С 5 по 1 Гып

По итогам приема аттестационных экзаменов на цветные пояса председатели аттестационных комиссий должны отправить секретарю аттестационной комиссии СТР следующие документы:

1. Сопроводительное письмо, заверенное подписью президента и печатью региональной федерации.
2. Заполненную форму в Excel «Реестр цветных поясов СТР».

Документы необходимо отправить на электронную почту dan.rtu@gmail.com не позднее чем через месяц после проведения аттестационного экзамена.

БЛАНК

**Председателю
аттестационной комиссии СТР
ФИО**

Уважаемый!

(Название региональной Федерации Тхэквондо) просит Вас рассмотреть и принять заявку на включение в реестр цветных поясов СТР.

Дата проведения экзамена:

Место:

Количество спортсменов, сдавших экзамен: _____ чел.

Президент (Название региональной Федерации)

_____ / _____ /