

Волгоградская региональная общественная организация

**«Ассоциация Глобального Таэквон-до Волгоградской области»**

**Программа аттестации на чёрный пояс (1 дан).**

**1. Стойки:**

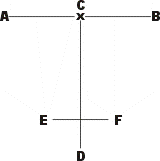
* ***соджик соги***
* ***двидбал соги***
* ***кёча соги***
* ***губурио соги***
* ***годжунг соги***
* ***нунца соги***
* ***анун соги***
* ***гунун соги***
* ***нарани соги***
* ***муа соги***

**2. Хьёнг:**

* **Чи Гу**

|  |
| --- |
| http://vnivip.ru/uploads/posts/2010-04/1270737896_66668.jpg    Количество движений - 32.  И.П. – ***наранни чунби соги***. (руки скрещены у груди, левая ближе к себе)   1. Шаг левой ногой по направлению В в левостороннюю ***гуннун соги начинде баро пальмок маки***. (по напр. В) 2. Правой ногой удар ***нопунде ап чаги***. (по напр. В) 3. Опустить правую ногу в правостороннюю ***гуннун соги каунде баро ап чируги***. (по напр. В) 4. Правой ногой разворот по часовой стрелке по направлению А в правостороннюю ***гуннун соги начинде баро пальмок маки***. (по напр. А) 5. Левой ногой удар ***нопунде ап чаги***. (по напр. А) 6. Опустить левую ногу в левостороннюю ***гуннун соги каунде баро ап чируги***. (по напр. А) 7. Левой ногой по направлению D выполнить левостороннюю ***гуннун соги дольмио маки***. (правой рукой по напр. D) 8. Правой ногой по направлению D нанести удар ***нопунде йоп чаги***. (по напр. D) 9. Опустить ногу по направлению D, формируя левостороннюю ***нинча соги каунде ан пальмок маки***. (по напр. D) 10. Шаг правой ногой с разворотом по часовой стрелке по направлению С в правостороннюю ***гуннун соги дольмио маки***. (левой рукой по напр. С) 11. Левой ногой по направлению С нанести удар ***нопунде йоп чаги***. (по напр. С) 12. Опустить ногу по направлению С, формируя правостороннюю ***нинча соги каунде ан пальмок маки***. (по напр. С) 13. Шаг левой ногой по направлению А в левостороннюю ***гуннун соги нопунде бакат пальмок маки***. (по напр. А) 14. Правой ногой по направлению АС выполнить ***нопунде доллео чаги***. 15. Опустить правую ногу по направлению А, формируя правостороннюю ***гуннун соги нопунде ду пальмок маки***. (по напр. А) 16. Правой ногой по направлению В с разворотом по часовой стрелке встать в правостороннюю ***гуннун соги нопунде бакат пальмок маки***. (по напр. В) 17. Левой ногой по направлению ВС выполнить ***нопунде доллео чаги***. 18. Опустить левую ногу по направлению В, формируя правостороннюю ***гуннун соги нопунде ду пальмок маки***. (по напр. В) 19. Шаг левой ногой по направлению С в правостороннюю ***нинча соги санг пальмок маки***. (по напр. С) 20. Правой ногой нанести по направлению С удар ***нопунде торо горо чаги***. (по напр. С) 21. Опустить правую ногу по направлению С в левостороннюю ***нинча соги нопунде сонкаль йоп чируги***(уровень шеи). (по напр. С) 22. Шаг правой ногой по направлению D с разворотом по часовой стрелке в левостороннюю ***нинча соги санг пальмок маки***. (по напр. D) 23. Левой ногой нанести по направлению D удар ***нопунде торо горо чаги***. (по напр. D). 24. Опустить левую ногу по направлению D в правостороннюю ***нинча соги нопунде сонкаль йоп чируги***(уровень шеи). (по напр. D). 25. Правой ногой шаг по направлению D в правостороннюю ***гуннун соги нопунде баро ап чируги***. (по напр. D) 26. Не меняя положения рук, правой ногой нанести удар ***нопунде гольчо чаги***. (по напр. D) 27. Не опуская ноги нанести ***нопунде йоп чаги***. (по напр. D) 28. Правой ногой шаг назад по направлению С в левостороннюю ***гуннун соги каунде банде ап чируги***. (по напр. D) 29. Левой ногой по направлению D нанести ***нопунде бандал чаги***. (по напр. D) 30. Не опуская ноги нанести ***нопунде йоп чаги***. (по напр. D) 31. Левой ногой шаг назад по направлению С в левостороннюю ***нинча соги каунде деби пальмок маки***. (по напр. D) 32. Не меняя стойки, удар рукой ***нинча со каунде баро чируги***. (по напр. D)   Возврат в ***И.П.*** подтянув левую ногу. |

* **кван-гэ**



|  |
| --- |
| И.П. – ***наранни чунби соги***. (руки – “Небо”)  Опустить обе руки медленным круговым движением с одновременным подводом левой ноги в ***моа чунби соги (В)***.  Медленное движение левой ногой по направлению D в левостороннюю ***гуннун со движибо чируги***. (правой рукой по направлению D).  Медленное движение левой ногой по направлению D в правостороннюю ***гуннун со движибо чируги***. (левой рукой по направлению D).  Поставить левую ногу вперед сбоку от правой ноги, затем шаг правой ногой по направлению D в правостороннюю ***гуннун со нопунде сонбадак гольчо маки***. (правой рукой, выполнить движения как двойной шаг). |

Шаг правой ногой по направлению С, скользящим движением в правостороннюю ***нинча со начинде деби сонкаль маки***. (по направлению D)   
Шаг правой ногой по направлению D, поставив ее впереди сбоку от левой, затем шаг левой ногой в левостороннюю ***гуннун со нопунде сонбадак гольчо маки***. (левой рукой по напр. D)   
Шаг левой ногой по направлению С, скользящим движением в левостороннюю ***нинча со начинде деби сонкаль маки***. (по направлению D)   
Шаг левой ногой по направлению D в правостороннюю ***двитбаль со нопунде деби сонкаль маки***. (по напр. D)   
Шаг правой ногой по направлению D в левостороннюю ***двитбаль со нопунде деби сонкаль маки***. (по напр. D)   
Медленно разворачиваясь на левой ноге против часовой стрелки, проскользить правой ногой по направлению D и принять левостороннюю ***гуннун со сонбадак оллио маки***. (правой рукой)   
Медленно скользя по направлению С принять правостороннюю ***гуннун со сонбадак оллио маки***. (левой рукой)   
Подводя левую ногу к правой в ***моа соги*** по направлению C, выполнить круговым движением ***начинде сонкаль ап маки***, ударяя ребром правой ладони в левую.   
Сохранив положение рук из поз.12, выполнить левой ногой по направлению Е удар ***нулло чаги***.   
Не изменяя положения рук выполнить ***каунде йоп чаги*** по направлению Е.   
Опустить левую ногу по направлению Е в правостороннюю ***нинча со нопунде сонкаль ануро тэриги***. (по напр. Е, левый кулак у правого плеча)   
Подтянуть левую ногу к правой и выполнить левой рукой по направлению Е ***моа со йоп чумук нерио тэриги***. (по напр. С)   
Сохранив положение рук из поз.16, выполнить правой ногой по направлению F удар ***нулло чаги***.   
Не изменяя положения рук выполнить ***каунде йоп чаги*** по направлению F.   
Опустить правую ногу по направлению F в левостороннюю ***нинча со нопунде сонкаль ануро тэриги***. (по напр. F, правый кулак у левого плеча)   
Подтянуть правую ногу к левой и выполнить правой рукой по направлению F ***моа со йоп чумук нерио тэриги***. (по напр. С)   
Медленно скользить левой ногой по направлению С в левостороннюю ***нэчио со нулло маки***. (правой рукой)   
Медленно скользить правой ногой по направлению С в правостороннюю ***нэчио со нулло маки***. (правой рукой)   
Штампуя шаг правой ногой по направлению D в стойку ***аннун соги*** лицом по направлению F, выполнить ***дунг чумук йоп чируги***. (по напр. D)   
Шаг правой ногой по направлению D в правостороннюю ***гуннун со каунде ду пальмок маки***. (по напр. D)   
Сохранив положение правой руки из поз.24, выполнить ***начинде пальмок банде маки*** с отскоком по направлению С, сохранив стойку.   
Скользить медленно правой ногой по направлению D в правостороннюю ***нэчио со нопунде опун сонкут тульги***. (правой рукой)   
Сделать штампующий шаг левой ногой на линию CD в стойку ***аннун соги*** по направлению F, выполнить ***дунг чумук йоп чируги***. (по напр. С)   
Оставаясь на левой ноге, движение правой в левостороннюю гуннун со ***каунде ду пальмок маки***. (по напр. С)   
Сохранив положение левой руки из поз.28, выполнить ***начинде пальмок банде маки*** правой рукой с отскоком назад, сохранив стойку.   
Скользить медленно левой ногой по направлению D в левостороннюю ***нэчио со нопунде опун сонкут тульги***. (левой рукой)   
Штампующий шаг правой ногой по направлению С в правостороннюю ***гуннун со нопунде санг сево чируги***. (по напр. C)   
Штампующий шаг левой ногой по направлению А в левостороннюю ***гуннун со нопунде санг движибо чируги***. (по напр. А)   
Сохранив положение рук из поз.32 выполнить правой ногой ***апча бусиги каунде***. (по напр. А)   
Опустив правую ногу к левой, выполнить движение левой ногой по направлению А в левосторонню ***нинча со каунде деби сонкаль маки***. (по напр. В)   
Шаг левой ногой по направлению В в левостороннюю ***гуннун со нопунде ап чируги***. (левой рукой по напр. В)   
Штампующий шаг правой ногой по направлению В в правостороннюю ***гуннун со нопунде санг движибо чируги***. (по напр. В)   
Сохранив положение рук из поз.32 выполнить левой ногой ***апча бусиги каунде***. (по напр. В)   
Опустив левую ногу к правой, выполнить движение правой ногой по направлению В в левосторонню ***нинча со каунде деби сонкаль маки***. (по напр. А)   
Шаг правой ногой по направлению А в правостороннюю ***гуннун со нопунде ап чируги***. (правой рукой по напр. А)   
Возврат в ***И.П.*** подтянув левую ногу.

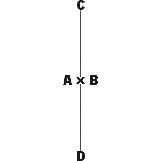
* **по-ун**

http://gtftaekwondo.narod.ru/tkd_cd/images/image7.gif

|  |
| --- |
| И.П. – ***наранни чунби соги***. (руки – “Небо”)  Шаг левой ногой по направлению В в правостороннюю ***нинча со каунде деби пальмок маки***. (по напр. В)  Подтянув правую ногу к левому колену, встать в левостороннюю ***вэбал соги*** по направлению D, повернув лицо по направлению А и подняв оба кулака верх, нанося левой рукой ***оллио чируги***. |

Сохранив положение рук из поз.2 выполнить правой ногой по направлению А ***нулло чаги***.   
Опустить правую ногу по направлению А в стойку ***аннун соги*** (по напр. D) выполнив правой рукой ***каунде сонкаль йоп тэриги***. (по напр. А)   
Не меняя стойки, левой рукой выполнить ***аннун со киоча чируги***. (по напр. D)   
В той же стойке правой рукой ***аннун со каунде ан пальмок йобап маки***, левой рукой ***ап чумук нулло маки***.   
Левой рукой ***аннун со каунде ан пальмок йобап маки***, правой рукой ***ап чумук нулло маки***.   
Не меняя стойки выполнить ***аннун со ан пальмок хечо маки***.   
***Аннун со двит палькуп тульги*** правым локтем, положив левую ладонь на правый кулак.   
***Аннун со каунде ап чируги*** правой рукой по направлению D, левая ладонь находится на локтевом суставе правой руки.   
***Аннун со двит палькуп тульги*** левым локтем, правая ладонь расположена на левом кулаке.   
***Аннун со супьенг чируги*** (по напр. А, лицо повернуто по направлению D)   
Шаг левой ногой по направлению А в стойку ***киоча соги*** (левая нога на носке перед правой), выполнить ***начинде бакат пальмок ап маки***. (правой рукой, положив левую ладонь на запястье)   
Шаг правой ногой по направлению А в левостороннюю ***нинча со дигутча чапки***. (по напр. А)   
Подвести левую ногу к правой в стойку ***моа соги***, одновременно нанося удар двумя локтями ***санг палькуп супьенг тульги***, развернув лицо по направлению В. (движение выполнять медленно)   
Шаг левой ногой по направлению В в сойку ***аннун соги*** по направлению D с ударом правой рукой ***дунг чумук йопдви чируги*** и блоком ***начинде пальмок маки***, левой рукой.   
Шаг правой ногой по направлению В (нога на носок перед левой ногой) в стойку ***киоча со бакат пальмок начинде ап маки***, ударив левый кулак ладонью правой руки.   
Шаг левой ногой по направлению В в стойку ***аннун соги***, выполнив ***начинде сонкаль дунг деби маки***.   
Оставаясь на левой ноге, шаг правой по направлению А в левостороннюю ***нинча со каунде деби пальмок маки***. (по напр. А)   
Подтянув левую ногу к правому колену, встать в правостороннюю ***вэбал соги*** по направлению D, повернув лицо по направлению В и подняв оба кулака верх, нанося правой рукой ***оллио чируги***.   
Сохранив положение рук из поз.20 выполнить левой ногой по направлению В ***нулло чаги***.   
Опустить левую ногу по направлению В в стойку ***аннун соги*** (по напр. D) выполнив левой рукой ***каунде сонкаль йоп тэриги***. (по напр. В)   
Не меняя стойки, правой рукой выполнить ***аннун со киоча чируги***. (по напр. D)   
В той же стойке левой рукой ***аннун со каунде ан пальмок йобап маки***, правой рукой ***ап чумук нулло маки***.   
Правой рукой ***аннун со каунде ан пальмок йобап маки***, левой рукой ***ап чумук нулло маки***.   
Не меняя стойки выполнить ***аннун со ан пальмок хечо маки***.   
***Аннун со двит палькуп тульги*** левым локтем, положив правую ладонь на левый кулак.   
***Аннун со каунде ап чируги*** левой рукой по направлению D, правая ладонь находится на локтевом суставе левой руки.   
***Аннун со двит палькуп тульги*** правым локтем, левая ладонь расположена на правом кулаке.   
***Аннун со супьенг чируги*** (по напр. В, лицо повернуто по направлению D)   
Шаг правой ногой по направлению В в стойку ***киоча соги*** (правая нога на носке перед левой), выполнить ***начинде бакат пальмок ап маки***. (левой рукой, положив правую ладонь на запястье)   
Шаг левой ногой по направлению В в правостороннюю ***нинча со дигутча чапки***. (по напр. В)   
Подвести правую ногу к левой в стойку ***моа соги***, одновременно нанося удар двумя локтями ***санг палькуп супьенг тульги***, развернув лицо по направлению А. (движение выполнять медленно)   
Шаг правой ногой по направлению А в сойку ***аннун соги*** по направлению D с ударом левой рукой ***дунг чумук йопдви чируги*** и блоком ***начинде пальмок маки***, правой рукой.   
Шаг левой ногой по направлению А (нога на носок перед правой ногой) в стойку ***киоча со бакат пальмок начинде ап маки***, ударив правый кулак ладонью левой руки.   
Шаг левой ногой по направлению А в стойку ***аннун соги***, выполнив ***начинде сонкаль дунг деби маки***.   
Возврат в ***И.П.*** подтянув левую ногу.

* **Ге-бэк**



|  |
| --- |
| И.П. – ***наранни чунби соги***.  Шаг правой ногой по направлению С в правостороннюю ***нинча со киоча сонкаль момчау маки***. (по напр. D)  Правой ногой по направлению D выполнить ***начинде битуро чаги***. (сохранив положение рук поз.1)  Опустить правую ногу по направлению D в правостороннюю ***гуннун со каунде баро ап чируги***. (по напр. D)  Сохранив стойку выполнить ***гуннун со каунде банде ап чируги***. |

Шаг правой ногой по направлению С в левостороннюю ***гуннун со баро чукио маки***. (по напр. D, левой рукой)   
В той же стойке выполнить по направлению D левой рукой ***гуннун со начинде баро пальмок маки***.   
Сохранив стойку ***гуннун со нопунде ду бандальсон маки***. (по напр. AD, смотреть через блок)   
Развернув лицо по направлению D, выполнить ***губурио чунби соги (А)***. (по напр. D)   
Опустить левую ногу по направлению AD в ***аннун со сонбадак дуро маки*** по направлению АС.   
В той же стойке по направлению АС правой рукой выполнить ***аннун со каунде ап чируги***.   
Не меняя стойки, левой рукой по направлению АС ***аннун со дунг чумук ап чируги***. (правый кулак под левым локтем)   
Шаг правой ногой на линию АВ, затем шаг левой ногой по направлению С в правостороннюю ***нинча со каунде деби сонкаль маки***. (по напр. С)   
Левой ногой по направлению С выполнить ***начинде йобапча бусиги***. (сохранив положение рук поз. 12)   
Опустить левую ногу по направлению С в левостороннюю ***нэчио со нопунде опун сонкут тульги***. (левой рукой)   
Сохранив стойку выполнить правой рукой по направлению С ***нэчио со нопунде опун сонкут тульги***.   
Правой ногой по направлению С ***каунде йоп чаги***. (подтягивая обе руки в противоположном направлении)   
Опустить правую ногу по направлению С в правостороннюю ***нинча со каунде деби пальмок маки***. (по напр. D)   
Шаг правой ногой по направлению D, разворот против часовой стрелки в правостороннюю ***нинча со каунде деби пальмок маки***.   
Шаг левой ногой по направлению D, разворот против часовой стрелки в правостороннюю ***нинча со каунде деби пальмок маки***.   
Шаг левой ногой на линию CD в ***аннун со гутча маки*** правой рукой. (по напр. А)   
Шаг правой ногой по направлению D, разворот против часовой стрелки в левостороннюю ***гуннун со начинде сонкаль маки***. (по напр. С, левой рукой)   
Выполнить правой ногой по направлению ВС ***долео чаги каунде***. (затем опустить ногу по напр. С)   
Правой ногой по направлению С выполнить ***тымио йоп чаги***.   
Приземлиться в направлении С в правостороннюю ***гуннун со нопунде санг сево чируги***. (по напр. С)   
Не меняя стойки, по направлению АС выполнить блок ***гуннун со нопунде ду бандальсон маки***.   
В той же стойке левой рукой по направлению С, выполнить ***движибо чируги***.   
Шаг правой ногой на линию CD в левостороннюю ***гуннун соги*** по направлению D с ударом правым локтем по левой ладони ***ап палькуп тэриги***.   
Прыжок по направлению D в правостороннюю по направлению BD ***киоча со нопунде ду пальмок маки***. (правой рукой)   
Шаг левой ногой по направлению BC в стойку по направлению BD ***аннун со сонбадак дуро маки***. (правой рукой)   
Сохраняя стойку по направлению BD, выполнить ***аннун со каунде ап чируги***. (левой рукой)   
Сохранив стойку ***аннун со дунг чумук ап чируги***. (правой рукой, левый кулак под локтем)   
Шаг левой ногой по направлению С в левостороннюю ***гуннун со сонкаль дунг нопунде банде ап чируги***. (удар правой рукой, левая ладонь под правым локтем)   
Скачек левой ногой по направлению А на ширину плеч с одновременным исполнением удара правой ногой ***каунде долео чаги***.   
Опустить правую ногу по направлению С, затем разворот против часовой стрелки в левостороннюю стойку по направлению D (шаг левой ногой) ***гуннун со нопунде санг сево чируги***.   
Подтянуть левую ногу в правостороннюю ***нинча со каунде инджи чумук движибо чируги***. (правой рукой, кулак левой руки у правого плеча)   
Шаг правой ногой по направлению D в ***аннун со гутча маки*** (левой рукой по напр. В)   
В той же стойке ***аннун со начинде сонкаль дунг деби маки***. (по напр. С)   
В той же стойке ***аннун со начинде деби сонкаль маки***. (по напр. D)   
Штампующий шаг левой ногой по направлению D в ***аннун со сан маки***. (по напр. А)   
Штампующий шаг левой ногой по направлению С в ***аннун со сан маки***. (по напр. В)   
Шаг правой ногой по направлению С в правостороннюю ***гуннун со чукио маки***. (по напр. С, правой рукой)   
Сохранив стойку ***гуннун со каунде банде ап чируги***. (левой рукой)   
Шаг правой ногой на линию CD, разворот против часовой стрелки в левостороннюю ***гуннун со чукио маки***. (по напр. D, левой рукой)   
В той же стойке ***гуннун со каунде банде ап чируги***. (правой рукой)   
Возврат в ***И.П.*** подтянув вперед правую ногу.

**3. Базовая техника:**

* ***сан сонбадак олльо макги***
* ***моа соги ан пальмок йобап макги***
* ***наджунде сонкаль деби макги***
* ***кёча джумок нулло макги***
* ***ду пальмок наджунде миро макги***
* ***Сонкаль дун макги***
* ***Сонбадак олльо макги***
* ***Киоча джумок чокио макги.***
* ***Сонбадак нулло макги***
* ***Дигутджа макги***
* ***Баро голчо макги,***
* ***сан сонкаль макги,***
* ***ду пальмок макги.***
* ***Сонкаль деби макги***
* ***Ан пальмок макги***
* ***Ан пальмок дольмио макги***
* ***Пальмок каунде деби макги***
* ***Бакат пальмок нопунде йоп макки***
* ***Бакат пальмок хечо макки***
* ***Нопунде ан пальмок макки***
* ***Нопунде бакуро сонкаль макки***
* ***Чокио макки***
* ***Бакат пальмок макки***
* ***Деби пальмок макки***
* ***Сонкаль деби макки***
* ***Санк пальмок макки***
* ***Чокио макки***
* ***Ан пальмок макки***
* ***Наджунде пальмок (сонкаль) макки***

**3.1Удары руками:**

* ***сонкаль нопунде ап тэриги***
* ***ап джумок олльо цируги***
* ***йоп палькуп тулги***
* ***сонкаль нерио тэриги***
* ***опун сонкут нопунде тульги.***
* ***Ви палькуп тэриги***
* ***Сан сево цируги***
* ***Сан двиджибо цируги***
* ***ап палькуп тэриги***
* ***нопунде сонкаль йоп тэриги***
* ***сун сонкут каунде тульги***
* ***дун джумок тэриги***
* ***аннун соги сонкаль йоп тэриги***
* ***нопунде (каунде) бандай ап джумок цирюги с передвижением в гуннун соги***
* ***Наджунде макки с передвижением в гуннун соги***
* ***Каунде ап джумок с передвижением в гунну соги***

**3.2Удары ногами:**

* ***твимио йоп чаги***
* ***твимио титоро йоп чаги***
* ***твимио титоро горо чаги***
* ***Йоп чаги(минимум 8 ударов не опуская ноги)***
* ***Торнадо***
* ***твимио двит чаги***
* ***твимио торо горо чаги***
* ***торо йоп чаги***
* ***твимио долео чаги***
* ***твимио ап чаги***
* ***бандай долео чаги***
* ***торо горо чаги***
* ***йоп чаги***
* ***нерио чаги (бакуро, ануро)***
* ***горо чаги***
* ***нопунде долио чаги***
* ***Каунде ап чаги***
* ***апча олиги***
* ***йопча олиги***
* ***апча бусиги***

**4. Самооборона:**

- зашита от ударов палкой сверху

- зашита от ударов палкой сбоку

- защита от ударов ножом сверху

- защита от ударов ножом сбоку

- защита от ударов ножом снизу

- захват за горло одной рукой

- захват за горло двумя руками

- захват за добок одной рукой

- захват за волосы одной рукой

- захват за добок двумя руками

- захват за корпус двумя руками

- захват за корпус двумя руками

**5. Комбинация № 8:**

И.П.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ;

* Шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок НАДЖУНДЕ СОНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ;
* Подбив правой ногой снаружи НАДЖУНДЕ БАНДАЛ ЧАГИ, руки у головы;
* Накладка правой ногой ЙОПЧА МОМЧУГИ, руки у головы;
* Удар правой ногой КАУНДЕ ЙОП ЧАГИ (ЙОП ЧА ТУЛ КИ), руки у головы;
* Удар правой ногой КАУНДЕ БИТУРО ЧАГИ, руки у головы;
* Акцентированный шаг правой ногой вперёд в ГУННУН СОГИ, удар НОПУНДЕ САН ДЖУМОК СЕВО ЦИРЮГИ.

Поворот влево на 90 градусов (*шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок НАДЖУНДЕ СОНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ*)

**6.Спецтехника:**

* стандартные высоты 2 удар на выбор

**7. ОФП:**

* отжимания в упоре лёжа на кулаках – 80раз, подъём туловища из положения лёжа –100 раз, отжимания в упоре лёжа на запястьях – 20 раз, йоп Чаги (статика – выше уровня пояса) – 60 сек, отжимания в упоре лёжа на пальцах – 20 раз, ап чаги (статика – выше уровня пояса) – 60 сек.

**7.1Спарринг ногами** 4 боя по 2 минуты (техника бокса); 4 боя по 2 минуты (техника тхэквондо ВТФ); 4 боя по 2 минуты (техника тхэквондо ГТФ). Поединки проводятся с черными поясами.

**8. КЬОК - ПА – силовое разбивание досок:**

* любой удар на выбор 1 доска

**10.Наименование хьёнов:**

* ***Чон-Джи (Chon-Ji) –*** означает «Рай земной». На Востоке это символизирует создание мира, начало человеческой истории. Этот комплекс состоит из двух одинаковых частей: одна представляет Небо, другая Землю. Первая часть состоит из блока *наджунде макки* и удара *каунде ап джумок* в стойке *гуннун соги*. Вторая часть состоит из блока *ан пальмок макки* в стойке *нунца соги* и удара *каунде ап джумок* в стойке *гуннун соги*.
* ***Дан-Гун (Dan-Gun) –*** назван в честь святого Дан–Гуна, легендарного основателя Кореи в 2333 году до нашей эры.
* ***Чи-Сан (Jee-Sang) –*** “Чи” - означает “Земля” и представляет основание ГТФ. “Сан” – означает “Небо” и представляет дух ГТФ. 24 движения комплекса символизируют 24 часа в сутках, наши знания и мудрость, время когда мы учимся, общаемся, прозреваем. Диаграмма символизирует четыре стороны света – Север, Юг, Запад, Восток. Соединеняя в единое целое Чи-Сан, мы соединяем “Небо” и “Землю” для создания невидимой силы, которая будет жить вечно.
* ***До-*Сан (Do-San)** – псевдоним патриота Ан Чанг Хо, который жил в 1876-1938гг. Двадцать четыре движения этого комплексапредставляют его жизнь, которую он посвятил распространению образования в Корее и борьбе за независимость.
* ***Вон* – Хьё (Won – Hyo)** – Хьёнг назван в честь монаха, который ввёл буддизм в династию Силла в 686 году.
* ***Дхан* – Гун (Dhan – Gun) –** назван, в честь святого Дан-Гуна. 23 движения комплекса представляют первые две цифры 2333 года до нашей эры, определённого правительством Южной Кореи, как дата основания Кореи. Это расширенная Грандмастером интерпретация традиционного Дан-Гун хьёнга.
* ***Юль – Гок (Yul – Gok)***– псевдоним великого философа и учителя Йила (1536 – 1584 гг.), названного «корейским Конфуцием». Тридцать восемь движений этого комплекса обозначают место его рождения на 38 широте, а его диаграмма обозначает «ученый».
* ***Джун-Гун (Joon – Gun***) – назван в честь патриота Ан Джун Гуна, который убил первого японского генерал-губернатора Кореи. 32 движения этого формального комплекса соответствуют возрасту мастера Ана, когда он был казнён в тюрьме Луи Шунг в 1910 году.
* ***Той – Гэ (Toi –Gye) –*** псевдоним выдающегося учёного Йи Хванга (XVI век), который проповедовал неоконфуционизм. 37 движений этого комплекса отражают место его рождения – 37 градус северной широты.
* ***Хва – Ранг (Hwa – Rang)*** – назван в честь молодежной группы, которая появилась во время правления династии Силла в начале VII века. Двадцать девять движений обозначают 29 – ю пехотную дивизию, где развивалось таэквон-до.
* ***Чунг – Му (Choong – Moo)*** – это имя, данное великому Йи Сун Сину, адмиралу династии Ли. Он создал первый вооруженный военный корабль в 1592 году. Говорят, что он был прототипом современной подводной лодки. Этот хьёнг заканчивается движением левой руки, символизирующим прискорбную смерть генерала, не позволившую показать свои великие возможности.
* ***Чи – Гу (Jee – Goo)*** – означает «Глобальный». Начальная стойка символизирует перечеркивание годов борьбы таэквон-до. Первое движение представляет разрыв с прошлым и отражает желание Грандмастера достижения гармонии и мира во всем мире. Движения комплекса делятся на 24, 4 и 2. Число 24 представляет собой число часов в сутках, когда мир и гармония будут находиться с нами каждую секунду. Число 4 представляет число сторон света Север, Юг, Запад и Восток для людей всех национальностей. Число 2 отмечено повторением комплекса дважды в каждом направлении символизирующим наше доверие идее гармонии и мира во всем мире.
* ***Кван – Гэ (Kwan – Gae)*** – назван в честь знаменитого Кван Гэ То Ванга – девятнадцатого короля династии Когурио, который завоевал потерянные Кореей территории, включая большую часть Манчжурии. Тридцать девять движений этого комплекса обозначают первые две цифры 391 года н.э., когда он взошел на трон.
* ***По – Ун (Po – Eun)*** – псевдоним верного подданного Чанг Чу (1400 г.), который был знаменитым Корейским поэтом и пионером в области физики. Хьёнг состоит из тридцати шести движений. Его диаграмма означает глубокую преданность королю и стране до самого конца династии Корё.
* ***Гэ – Бек (Ge – Baek)*** – назван в честь великого Корейского генерала. Комплекс состоит из сорока четырех движений. Диаграмма комплекса обозначает его суровую и строгую военную дисциплину.

**10.1Термины:**

* Чарёт – смирно, внимание
* Кюнэ - поклон
* Квон – приветствие спортсменов в Таэквон-до
* Сабум – тренер
* Доджан – зал для занятия Таэквон-до
* Добок – спортивная форма для занятия Таэквон-до
* Щёт – вольно
* Пальгидэ – смена стойки на противоположную
* Наджундэ – нижний уровень
* Каундэ – средний уровень
* Напундэ – верхний уровень
* Хьёнг – формальный комплекс
* Баро – принять исходное положение
* Сонкаль – ребро ладони
* Нейрио – сверху вниз
* Хон – красный
* Чон – синий
* Торо – поворот
* Джумок – кулак
* Пальмок – предплечье
* **Как переводится слово ТАЭКВОН-ДО???** (Смысловое значение «таэквон-до» складывается их трёх слов: «таэ» – подразумевает собой нанесение ударов стопой ноги в прыжке, «квон» – наносящий удар кулак, «до» – путь познания, самосовершенствования.
* **Что такое ТАЭКВОН-ДО???** (Таэквон-до – научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

**10.2 История:**

* Президент Глобальной федерации Таэквон-до??? **(гранд мастер ЛИНДА ПАК, супруга покойного основателя гранд мастера, генерала ПАК ДЖУН ТЭ)**
* В каком году основано Таэквон-до??? **(1955 году)**
* Кто основал Таэквон-до в целом??? **(генерал-майором ЧОЙ ХОН ХИ).**
* Кто основал Таэквон-до ГТФ??? **(гранд мастер, генерал ПАК ДЖУН ТЭ)**
* В какой стране основано ТАЭКВОН-ДО??? **( Северная Корея)**

**10.3 Этикет:**

*Запрещается показывать изученные приёмы за пределами школы, использовать их можно только при самообороне, в случае неизбежности.*

*Общие требования:*

*• Занимающийся должен быть одет в официальную форму – добок ГТФ, в противном случае при построении ему следует стать последним в последнем ряду. Запрещается заниматься в шортах, с обнажённым торсом и майке. В целях безопасности ногти на руках и ногах должны быть коротко подстрижены.*

*• Так как цепочки, медальоны, серьги, кольца и другие украшения во время тренировки могут повредить, их надо снять перед входом в зал, волосы перетянуть резинкой, не использовать пластиковые или металлические заколки, мужчинам рекомендуется бать коротко стриженными.*

*• Добок должен быть всегда чистым и выглаженным, под добок разрешается надевать белую футболку.*

*• Следует избегать пользоваться чужим защитным снаряжением, одевать чужой добок.*

*• После тренировки добок следует складывать установленным образом.*

*• Перед входом в зал (доджан), занимающийся должен быть полностью одет. Запрещается переодеваться в зале или снимать пояс даже после окончания занятия.*

*• Пояс следует завязывать таким образом, чтобы сформировать один круг вокруг талии, его концы должны быть одинаковой длины.*

*• Полоски на поясе должны иметь ширину 5 мм и располагаться на расстоянии 5 см от конца пояса. Полоска на поясе находится с левой стороны.*

*• Входить в зал разрешается только босиком. Разрешается надевать лёгкую спортивную обувь в холодное время года.*

*• Входя в зал, следует сделать поклон, стараясь максимально настроиться на тренировку.*

*• Медлительность и вялость в зале возбраняются, поэтому занимающийся, попросившийся выйти из зала или вызванный для поручения, должен передвигать по залу только бегом.*

*• Выходя из зала, тоже следует сделать поклон.*

*• Запрещается покидать зал во время тренировки без разрешения тренера.*

*• Если занимающийся опоздал на тренировку, он должен сделать 10 отжиманий за каждую минуту опоздания, а после этого спросить у инструктора разрешения начать занятие. После того, как инструктор дал разрешение, занимающийся, вне зависимости от пояса, занимает место в конце группы.*

*• Если занимающийся опоздал на занятие более чем на 5 минут, то он не допускается до тренировки.*

*• В зале запрещается употреблять пищу и напитки, курить, жевать жевательную резинку, быть в нетрезвом состоянии, запрещается использовать нецензурные выражения, громко разговаривать. Это относится ко всем присутствующим в зале во время тренировки.*

*• Во время тренировки все разговоры запрещены.*

*• При построении группа строится в колонны по старшинству с равнением на впереди стоящего и право стоящего ученика.*

*• Сидеть в зале можно только по-турецки, с прямой спиной, руки на коленях. Запрещается вытягивать ноги в сторону инструктора и лицевой стороны доянга.*

*Обязательства по отношению к инструктору:*

*• До и после разговора с инструктором занимающийся должен сделать поклон.*

*• Когда инструктор объясняет приёмы или философию, следует встать в позицию счёт (ноги на ширине плеч, руки за спиной).*

*• Разговаривать с инструктором следует в уважительном тоне. При обращении необходимо использовать слова: «Сабум» или по имени отчеству.*

*• Воспрещается перебивать инструктора.*

*• Воспрещается разговаривать, когда говорит инструктор.*

*• Запрещается поворачиваться к инструктору спиной, когда он говорит.*

*• Если инструктор вызывает занимающегося для демонстрации приёма, следует сделать поклон до и после.*

*• Хотя занимающемуся позволительно не соглашаться с инструктором, он должен сначала выполнить задание, а обсуждать все вопросы позже.*

**10.4 Правила соревнований хьёнги:**

**Статья 19. Группы**

Индивидуальные по одному спортсмену, индивидуальные в паре. Определяется регламентом соревнований.

Мальчики и девочки от 4-5, 6-7 и 8-9 лет, младшие юноши и младшие девушки 10-11 лет, юноши и девушки 12-14 лет, юниоры и юниорки 15-17 лет, мужчины и женщины 18-36 лет, ветераны мужчины и женщины 37 лет и старше.

**Статья 20. Выбывание – индивидуальное**

Выбывание по Олимпийской или Кубковой системе. Спортсмены должны быть распределены по электронной схеме согласно требованиям ГСК ОСОО РАТ ГТФ.

**Статья 21. Индивидуальное выступление и присуждение баллов**

21.1 Старший судья, сидящий в центре судейской бригады, дает команду спортсменам.

21.2. Каждый участник должен исполнить обязательный комплекс. Судьи **не** **могут** выбрать в качестве обязательного формальный комплекс выше соответствующего наименьшему гыпу одного из спортсменов. Формальный комплекс выбирается судьями из числа следующих:

Для 9-7 гыпов - до3 (ДО-САН) Для 1 Данов - до 15 (ГЕ-БЕК)

Для 6-5 гыпов - до 5 (ЮЛЬ-ГОК) Для 2 Данов - до 19 (ЧУК-АМ)

Для 4-3 гыпов - до 7 (ТОЙ-ГЭ) Для 3 Данов - до 23 (ЧОЙ-ЁН)

Для 2-1 гыпов - до 11 (ЧУНГ-МУ) Для 4 и выше Данов - до 30 (ТОНГ-ИЛ)

21.3 Участникам должны быть закреплены на поясе красная или синяя повязка соответственно. Судьи выбирают победителя после команды старшего судьи “ХАНА”, “ТУЛЬ”, “СЭТ”, поднимая красный или синий флажок, руководствуясь критериями оценки, перечисленными в Приложение № 7. Ничья не показывается.

21.4. Судьи выбирают победителя, руководствуясь критериями оценки формальных комплексов. См. Приложение № 10.

**Статья 22. Выбывание - командное**

Используется олимпийская или Кубковая система выбывания. Команды должны быть распределены как для спарринга и соревнуются “один на один”.

**Статья 23. Командное выступление и присуждение баллов**

23.1. Каждая команда (5 человек, но не менее 3-х) должна выполнить подряд один произвольный и один обязательный комплексы. Путем жребия решается, какая команда начинает выступления первой. Обязательный комплекс может быть от “ЧОН-ДЖИ” до “ГЕ-БЕК”, а произвольный любой. Произвольный комплекс исполняется первым. Капитаны обеих команд должны проинформировать судей о своих произвольных комплексах до начала выступления любой из команд. Произвольный комплекс не может быть таким же, как обязательный. Старший судья не может выбрать любой из заявленных произвольных комплексов в качестве обязательного, т.к. команды должны выполнить одинаковый обязательный комплекс.

23.2. Члены команды могут построиться для выступления в любом порядке, они могут выполнять технические действия индивидуально или вместе (синхронно) согласно собственному решению, но должно быть ясно, что это командное выступление.

23.3. Капитан команды дает команды спортсменам (начать, закончить, поклониться и т.д.).

23.4. Судьи не могут выбрать в качестве обязательного формальный комплекс выше соответствующего наименьшему гыпу любого из спортсменов команды.

23.5. Если в одной команде выступает 3 (4) спортсмена, при вынесении решения о победителе используется следующий порядок. Жюри выбирает 2 (1) судей, которые перед вынесением решения поднимают флажок в сторону команды с полным составом, по команде старшего судьи, сидящего в центре судейской бригады, оставшиеся 3 (4) судьи выносят свое решение. Ничья не показывается. Если в обоих командах неполные составы, то преимущество у команды с большим составом.

**10.5 Правила соревнований масоги:**

**Статья 25. Виды соревнований**

25.1 Индивидуальные. Масоги:

25.1.1. Индивидуальные соревнования подразделяются на: хьёнг, масоги, поинт стоп спарринг, специальная техника, силовое разбивание, демонстрация технических действий (далее ДТД) для детей 4-9 лет.

25.1.2. Весовые категории 10-11 лет

ЮНОШИ ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.весовая категория до 26 кг |  | 1.весовая категория до 26 кг |  |
| 2.весовая категория до 30 кг |  | 2.весовая категория до 30 кг |  |
| 3.весовая категория до 34 кг |  | 3.весовая категория до 34 кг |  |
| 4.весовая категория до 38 кг |  | 4.весовая категория до 38 кг |  |
| 5.весовая категория до 43 кг |  | 5.весовая категория до 43 кг |  |
| 6.весовая категория до 48 кг |  | 6.весовая категория до 48 кг |  |
| 7.весовая категория до 53 кг |  | 7.весовая категория до 53 кг |  |
| 8.весовая категория св. 53 кг |  | 8.весовая категория св. 53 кг |  |

12-14 лет

ЮНОШИ ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.весовая категория до 35 кг |  | 1.весовая категория до 35 кг |  |
| 2.весовая категория до 40 кг |  | 2.весовая категория до 40 кг |  |
| 3.весовая категория до 45 кг |  | 3.весовая категория до 45 кг |  |
| 4.весовая категория до 50 кг |  | 4.весовая категория до 50 кг |  |
| 5.весовая категория до 55 кг |  | 5.весовая категория до 55 кг |  |
| 6.весовая категория до 60 кг |  | 6.весовая категория до 60 кг |  |
| 7.весовая категория до 65 кг |  | 7.весовая категория до 65 кг |  |
| 8.весовая категория св.65 кг |  | 8.весовая категория св.65 кг |  |

15-17 лет

ЮНИОРЫ ЮНИОРКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.весовая категория до 46 кг |  | 1.весовая категория до 40 кг |  |
| 2.весовая категория до 52 кг |  | 2.весовая категория до 46 кг |  |
| 3.весовая категория до 58 кг |  | 3.весовая категория до 52 кг |  |
| 4.весовая категория до 64 кг |  | 4.весовая категория до 58 кг |  |
| 5.весовая категория до 70 кг |  | 5.весовая категория до 64 кг |  |
| 6.весовая категория до 76 кг |  | 6.весовая категория до 70 кг |  |
| 7.весовая категория св. 76 кг |  | 7.весовая категория св.70 кг |  |

18-36 лет

МУЖЧИНЫ ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.Весовая категория до 58 кг |  | 1.Весовая категория до 52 кг |  |
| 2.Весовая категория до 64 кг |  | 2.Весовая категория до 58 кг |  |
| 3.Весовая категория до 70 кг |  | 3.Весовая категория до 64 кг |  |
| 4.Весовая категория до 76 кг |  | 4.Весовая категория до 70 кг |  |
| 5.Весовая категория до 82 кг |  | 5.Весовая категория до 76 кг |  |
| 6.Весовая категория св.82 кг |  | 6.Весовая категория св.76 кг |  |

37 лет и старше

МУЖЧИНЫ ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 1.Весовая категория до 58 кг |  | 1.Весовая категория до 52 кг |  |
| 2.Весовая категория до 70 кг |  | 2.Весовая категория до 64 кг |  |
| 3.Весовая категория до 82 кг |  | 3.Весовая категория до 76 кг |  |
| 4.Весовая категория св.82 кг |  | 4.Весовая категория св.76 кг |  |

25.2 Индивидуальные. Поинт стоп спарринг:

25.2.1. Индивидуальные соревнования подразделяются на: хьёнг, масоги, поинт стоп спарринг, специальная техника, силовое разбивание, демонстрация технических действий (далее ДТД) для детей 4-9 лет.

25.2.2. Весовые категории Спарринг Поинт Стоп

10-11 лет

ЮНОШИ ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.весовая категория до 26 кг |  | 1.весовая категория до 26 кг |  |
| 2.весовая категория до 30 кг |  | 2.весовая категория до 30 кг |  |
| 3.весовая категория до 34 кг |  | 3.весовая категория до 34 кг |  |
| 4.весовая категория до 38 кг |  | 4.весовая категория до 38 кг |  |
| 5.весовая категория до 43 кг |  | 5.весовая категория до 43 кг |  |
| 6.весовая категория до 48 кг |  | 6.весовая категория до 48 кг |  |
| 7.весовая категория до 53 кг |  | 7.весовая категория до 53 кг |  |
| 8.весовая категория св. 53 кг |  | 8.весовая категория св. 53 кг |  |

12-14 лет

ЮНОШИ ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.весовая категория до 35 кг |  | 1.весовая категория до 35 кг |  |
| 2.весовая категория до 40 кг |  | 2.весовая категория до 40 кг |  |
| 3.весовая категория до 45 кг |  | 3.весовая категория до 45 кг |  |
| 4.весовая категория до 50 кг |  | 4.весовая категория до 50 кг |  |
| 5.весовая категория до 55 кг |  | 5.весовая категория до 55 кг |  |
| 6.весовая категория до 60 кг |  | 6.весовая категория до 60 кг |  |
| 7.весовая категория до 65 кг |  | 7.весовая категория до 65 кг |  |
| 8.весовая категория св.65 кг |  | 8.весовая категория св.65 кг |  |

15-17 лет

ЮНИОРЫ ЮНИОРКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.весовая категория до 46 кг |  | 1.весовая категория до 40 кг |  |
| 2.весовая категория до 52 кг |  | 2.весовая категория до 46 кг |  |
| 3.весовая категория до 58 кг |  | 3.весовая категория до 52 кг |  |
| 4.весовая категория до 64 кг |  | 4.весовая категория до 58 кг |  |
| 5.весовая категория до 70 кг |  | 5.весовая категория до 64 кг |  |
| 6.весовая категория до 76 кг |  | 6.весовая категория до 70 кг |  |
| 7.весовая категория св. 76 кг |  | 7.весовая категория св.70 кг |  |

18-36 лет

МУЖЧИНЫ ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.Весовая категория до 58 кг |  | 1.Весовая категория до 52 кг |  |
| 2.Весовая категория до 64 кг |  | 2.Весовая категория до 58 кг |  |
| 3.Весовая категория до 70 кг |  | 3.Весовая категория до 64 кг |  |
| 4.Весовая категория до 76 кг |  | 4.Весовая категория до 70 кг |  |
| 5.Весовая категория до 82 кг |  | 5.Весовая категория до 76 кг |  |
| 6.Весовая категория св.82 кг |  | 6.Весовая категория св.76 кг |  |

37 лет и старше

МУЖЧИНЫ ЖЕНЩИНЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 1.Весовая категория до 58 кг |  | 1.Весовая категория до 52 кг |  |
| 2.Весовая категория до 70 кг |  | 2.Весовая категория до 64 кг |  |
| 3.Весовая категория до 82 кг |  | 3.Весовая категория до 76 кг |  |
| 4.Весовая категория св.82 кг |  | 4.Весовая категория св.76 кг |  |

25.3 Индивидуальные. ДТД:

25.3.1. Индивидуальные соревнования подразделяются на: хьёнг, масоги, поинт стоп спарринг, специальная техника, силовое разбивание, демонстрация технических действий (далее ДТД) для детей 4-9 лет.

25.3.1. Категории Демонстрация технических действий:

Спортсмены разбиваются по росту на категории по 4 человека. В каждой категории награждаются два третьих места.

4-5 лет

МАЛЬЧИКИ ДЕВОЧКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Категории по 4 человека по росту | Категории по 4 человека по росту |

6-7 лет

МАЛЬЧИКИ ДЕВОЧКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Категории по 4 человека по росту | Категории по 4 человека по росту |

8-9 лет

МАЛЬЧИКИ ДЕВОЧКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Категории по 4 человека по росту | Категории по 4 человека по росту |

25.4 Командные:

25.4.1. Младшие юноши и девушки, юниоры и юниорки (10-11 лет) без учета веса, с разделением на дивизионы по регламенту соревнований.

25.4.2. Юноши и девушки (12-14 лет) без учета веса, с разделением на дивизионы по регламенту соревнований.

25.4.3. Юниоры и юниорки (15-17 лет) без учета веса, с разделением на дивизионы по регламенту соревнований.

25.4.4. Мужчины и женщины без учета веса, с разделением на дивизионы по регламенту соревнований.

**Статья 26. Продолжительность поединков, хронометраж**

26.1 Масоги.

26.1.1 Продолжительность поединка, как в командных, так и в личных соревнованиях составляет 2 минуты. Финалы проводятся по схеме 2 раунда по 2 минуты с перерывом длительностью 1 минута. Продолжительность поединка может быть изменена, но не может превышать 2 минуты

26.1.2. В индивидуальных соревнованиях в случае ничейного результата после 30-ти секундного перерыва дается дополнительный раунд в 1 минуту. В случае повторного ничейного результата объявляется поединок до первого очка, получивший его и считается победителем.

26.2. Поинт - стоп спарринг/демонстрация технических действий.

26.2.1. Продолжительность поединков. Каждый поединок может длится 1, 1.5, или 2 минуты; или 2 раунда по 1, 1.5, или 2 минуты с перерывом в 50% продолжительности поединка.

26.2.2. В личных соревнованиях по поинт-стоп спаррингу в случае ничьи объявляется поединок «до первого результативного действия», в течении которого спортсмен, первым заработавший балл, объявляется победителем.

**Статья 27. Зоны, разрешенные для атаки**

27.1. Голова.

27.2. Передняя часть тела вертикально от горла до пояса, ограниченная линиями от подмышек до пояса.

27.3. Запрещено наносить удары в шею, горло, ниже пояса и в спину.

**Статья 28. Присуждение баллов**

28.1. Масоги:

28.1.1 Один балл присуждается за:

- Удары руками в среднюю или верхнюю секцию,

- Удары руками в прыжке (обе ноги должны быть оторваны от поверхности площадки) в верхнюю секцию,

- Удары ногами в среднюю секцию.

28.1.2 Два балла присуждается за:

- Удары ногами в верхнюю секцию,

- Удары ногами в прыжке в среднюю секцию.

28.1.3 Три балла присуждаются за:

- Удары ногами в прыжке в верхнюю секцию.

28.2. Поинт стоп спарринг:

28.2.1. 1 балл – удар рукой в любую разрешенную область атаки.

28.2.2 2 балла – удар ногой в среднюю разрешенную область атаки.

28.2.3 3 балла – удар ногой в верхнюю разрешенную область атаки.

**Статья 29. Процедура подсчета баллов**

29.1. Баллы присуждаются только за точно нанесенные удары с соблюдением следующих аспектов:

* Правильная дистанция до цели
* Правильная стойка
* Соответствующее техническое действие
* Должная сила, концентрация

29.2. За серию ударов руками присуждается 1 балл.

29.3. При серии ударов ногами баллы суммируются.

29.4. Серии ударов руками, состоящие более чем из 3 ударов запрещены.

**Статья 30. Предупреждения**

30.1. Масоги:

Один балл вычитается в случае наличия 3-х предупреждений из числа следующих:

* Атаки в запрещенную область, удар ногой ниже пояса,
* Выход обеими ногами за край площадки,
* Падение (то есть касание пола любой частью тела, кроме ног),
* Легкий (чрезмерный) контакт, приводящий к смещению атакуемого сегмента без нанесения травмы,
* Захват,
* Толчок противника,
* Атака с применением запрещенного приема,
* Уход от боя, пассивное ведение схватки, фальсификации поединка.

ПРИМЕЧАНИЕ: 1 балл вычитается как при 3 разных замечаниях, так и при 3 одинаковых

30.2 Поинт стоп спарринг:

1 балл присуждается сопернику в случае:

30.2.1. Атаки в запрещенную область.

30.2.2. Легкий контакт, чрезмерный контакт.

30.2.3. Захват.

30.2.4. Толчок противника.

30.2.5. Атака с применением запрещенного приема.

30.2.6. Уход от боя, пассивное ведение схватки, фальсификации поединка.

**Статья 31. Наказания**

31.1. Масоги:

Один балл вычитается в следующих случаях:

* Недостойное поведение участника или тренера,
* Атака лежащего противника,
* Умышленная атака после команды рефери "СТОП",
* Любой случай нанесения травмы противнику (см. Статью. 33);
* Излишне жесткий контакт

31.2. Поинт стоп спарринг:

Один балл к счету соперника, а также «официальные предупреждения» (желтая карточка) могут быть назначены рефери в следующих случаях:

31.2.1. Недостойное поведение спортсмена или тренера (в том числе любые выкрики).

31.2.2. Атака упавшего противника.

31.2.3. Умышленная атака после команды рефери “СТОП”

31.2.4. Любой случай нанесения травмы противнику (см.ст.33)

31.2.5. Излишне жесткий контакт.

**Статья 32. Дисквалификация/красная карточка**

32.1. Масоги:

Спортсмен может быть дисквалифицирован за следующие нарушения правил:

* Игнорирование замечаний рефери
* Атака, приведшая к травме противника, после которой он не может продолжать поединок (см.ст.33)
* Повторение нарушения, за которое уже был снят один балл
* В случае трёх различных наказаний
* При отсутствии соответствующего защитного снаряжения, если это несоответствие не устранено в течение 1 минуты после проверки рефери
* В том случае, если участник находится под воздействием алкоголя или наркотика
* Излишне жёсткий контакт
* Крайне агрессивное поведение,
* Несоответствие технической квалификации либо выступление не в своей весовой категории.

32.2. Поинт стоп спарринг:

Рефери может на свое усмотрение, после консультации с судьями, дисквалифицировать участника соревнований без использования желтой карточки, основываясь на степени опасности. Спортсмен может быть дисквалифицирован за следующие нарушения правил:

32.2.1. Игнорирование замечаний рефери.

32.2.2. Оскорбления или демонстрация неуважения к официальным лицам, соревнующимся и окружающим.

32.2.3. Умышленный жесткий контакт или необоснованная агрессия.

32.2.4. Атака, приведшая к травме противника, после которой он не может продолжать поединок (см.ст.33)

32.2.5. Второе официальное предупреждение (желтая карточка)

32.2.6. При отсутствии соответствующего защитного снаряжения, если это несоответствие не устранено в течение 1 минуты после проверки рефери (см.ст. 34.1.2.)

32.2.7. В том случае, если участник находится под воздействием алкоголя или наркотика.

**Статья 33. Травма**

33.1. Если спортсмен получил травму, рефери обязан позвать к нему врача соревнований. После оказания медпомощи врач обязан сообщить рефери о возможном продолжении боя. Решение врача является окончательным.

33.1.1. Если спортсмен, получивший травму, может продолжать поединок, его противник наказывается в соответствии со ст.31 (минус 1 балл)

33.1.2. Если спортсмен, получивший травму, по решению врача не в состоянии продолжать поединок, то его противник дисквалифицируется в соответствии со ст.32

33.1.3. Если спортсмен, получивший травму, не в состоянии продолжать поединок или на оказание медицинской помощи необходимо более 2 минут, однако нет возможности определить виновную сторону (то есть не было нарушения правил), то побеждает его соперник.

33.2. Удары с контактом наказываются так, как было указано выше, однако, в случае, если рефери после совещания с судьями решит, что атака была произведена на встречном движении, когда атакующий спортсмен начал движение первым, а атакуемый вторым, и по форме атака могла быть оценена как результативное действие, то атакующему должен быть засчитан балл, в соответствии со ст. 28

33.3. Во всех иных случаях, когда спортсмен в результате умышленного или неумышленного контакта не в состоянии продолжать поединок, ему присуждается победа.

**Статья 34. Процедура и правила проведения поединков**

34.1 Индивидуальные поединки. Масоги:

34.1.1. Построение перед началом и после окончания поединка (См. Приложение № 8):

- спортсмены должны находиться внутри площадки на отмеченных для них местах лицом к старшему судье (рефери);

- рефери должен находиться на отмеченном месте внутри площадки лицом к техническому секретарю;

- угловые судьи должны сидеть по углам площадки на стульях лицом к центру площадки;

- технический секретарь находится за столом лицом к рефери и участникам.

34.1.2. Процедура начала и окончания поединка.

- по команде рефери “ЧАРЕТ”, “КЮНЭ” спортсмены кланяются в сторону рефери;

- по команде рефери “ТОРО”, “КЮНЭ” спортсмены поворачиваются лицом друг к другу и кланяются друг другу;

- рефери должен проверить спортсменов на предмет соответствия их формы и защитного снаряжения согласно настоящим правилам. Он должен убедиться в отсутствии у спортсменов часов, ювелирных изделий и иных предметов, которыми может быть нанесена травма. В случае отсутствия у спортсмена соответствующей экипировки, рефери дает ему 1 минуту для устранения недостатка, по окончании которой спортсмен должен быть дисквалифицирован в соответствии со ст.32;

- рефери дает команду “МАСОГИ ЧУНБИ”, спортсмены встают в спарринговую стойку, по команде рефери приветствуют друг друга касанием перчаток;

- рефери начинает поединок командой “СИЧАК”, после чего спортсмены ведут поединок до команды “ХЭЧО”. После этой команды спортсмены должны немедленно прекратить поединок. Поединок возобновляется после того, как рефери отдаст команду “ГЭСОК”;

- по окончании времени поединка, судья-хронометрист дает сигнал для рефери, однако поединок оканчивается только тогда, когда рефери отдаст команду “ГОМАН”;

- после окончания поединка спортсмены кланяются в обратном порядке.

34.1.3.Вынесение решения и объявление победителя:

-“Победитель” или “ничья” объявляется исходя из нижеследующего:

- если 4 судьи за “синего” - победил “синий”;

- если 3 судьи за “синего” - победил “синий”;

- если 2 судьи за “синего”/2-”ничья”- победил “синий”;

- если 2 судьи за “синего”/1-”ничья”/1 за “красного” - победил “синий”;

- если 2 судьи за “синего”/2 за “красного” - “ничья”;

- если 1 судья за “синего”/3 -”ничья” - “ничья”;

- если 4 судья “ничья” - “ничья”.

И, наоборот, при преимуществе “красного”.

После объявления «ничьей» объявляется дополнительное время. В случае повторного ничейного результата объявляется поединок до первого очка, получивший его и считается победителем.

Для объявления победителя, рефери встает между спортсменами, все трое, лицом к техническому секретарю. После того, как будет объявлен победитель, рефери поднимает его руку вверх.

34.2. Индивидуальные поединки. Поинт стоп спарринг:

34.2.1. Поединок начинается с постановки спортсменов на стартовые позиции. На поясах спортсменов крепятся повязки – синяя и красная. Спортсмены делают поклон в сторону рефери и затем в сторону друг друга. Затем рефери начинает спарринг командой «си- чак» и в этот же момент включается время. Соревнующиеся продолжают поединок до тех пор, пока не услышат команду рефери «хечо».

Учет времени поединка останавливается по специальному сигналу рефери в связи с травмой спортсмена, либо в другом случае на усмотрению рефери. После этого поединок возобновляется со стартовых позиций. По окончании установленного на поединок времени, хронометрист подает сигнал, чтобы предупредить об этом рефери.

Но спарринг заканчивается только по финальной команде рефери «гоман».

34.2.2. Рефери останавливает поединок командой «Хечо», если видит результативное действие, нарушение правил или любой из судей показывает жест «результативное действие».

Другие судьи должны немедленно подать сигнал («не видел» / «нет баллов» / «результативное действие»).

После команды рефери «Хечо» спортсмены и судьи каждый раз возвращаются в исходное положение (как в начале поединка).

34.2.3. В случае если мнение хотя бы двух судей совпадает, рефери объявляет количество баллов и жестом указывает на спортсмена, который их заработал, одновременно объявляя «1,2 или 3 балла синему/красному». В случае нарушения правил рефери объявляет «минус 1 балл красному/синему». Судьи должны достоверно оценивать и присуждать баллы только тому из спортсменов, кто первым совершил результативное действие. **Единственным исключением из этого правила, может быть право рефери единолично присуждать баллы, если он/она определенно видели техническое действие, а два других судьи показывают жест «не видел».** Данные очки заносятся протоколистом в красную или синюю карточку. Карточки располагаются на столе, чтобы все их видели.

34.2.4. Судейской бригаде следует принять решение как можно быстрее, чтобы поединок продолжился в разумные сроки.

34.2.5. Штрафные очки добавляются к очкам соперника. Если нарушение предшествовало результативной атаке, назначается предупреждение или замечание, баллы не присваиваются, если нарушение было зафиксировано после результативного попадания, но до команды рефери «Хечо», начисляются соответствующие баллы, а затем штрафные баллы. Любые действия спортсменов после команды рефери «Хечо», рассматриваются как грубое нарушение и сразу наказываются штрафным баллом. Если зеркальный или линейный судья заметил очевидное нарушение, он обязан поднять руку и после команды рефери «Хечо» информировать его о нарушении. Рефери, после консультации с судьями на ринге, принимает решение назначать или нет штрафные баллы.

34.2.6. **Если участник поединка набирает 10 баллов, то спарринг останавливается и ему присуждается победа.**

34.3. Индивидуальные поединки. ДТД.

34.3.1. Дисциплина ДТД является подготовительным этапом для участия в соревнованиях по масоги и поинт-стоп спаррингу. ДТД проводится среди спортсменов возраста 4-5, 6-7 и 8-9 лет. Особенностью ДТД является отсутствие контактных действий между участниками соревнований. Соревнования проводятся по системе поинт-стоп, однако, в отличии от поинт-стоп спарринга, центральный рефери останавливает встречу ДО (!) контакта между участниками соревнований. Таким образом, спортсмены не наносят, а только обозначают технические действия, направленные в сторону партнера.

34.3.2. В остальном процедура проведения соревнований аналогична поинт стоп спаррингу. См. ст. 34.2

34.4. Командные поединки. Масоги:

34.4.1. Процедура проведения поединка та же, что и в индивидуальных соревнованиях. При вынесении судьями решения о победителе, команда победитель получает 2 балла, в случае ничьей каждая команда получает по 1 баллу.

34.4.2. Перед первым поединком рефери проводит жеребьевку, согласно установленному порядку ГСК ОСОО РАТ ГТФ. Каждый спортсмен может выступить за команду только один раз.

34.4.3. Если результатом пяти поединков будет ничья, то команды проводят еще 1 поединок. Вынесение решения о победителе соответствует ст.26.1.2. и ст.34.1.3. Результат этого дополнительного поединка определяет команду победителя. На дополнительный поединок выходит только 6 член команды, ранее не участвовавший в данной командной встрече. Если он в команде отсутствует, победа присуждается команде соперника. Если обе команды выступают не в полном и не равном составе, то победа присуждается команде с большим составом. Если обе команды выступают не в полном равном составе при ничьей на дополнительный поединок выходят спортсмены, встречавшиеся в последнем поединке, после минутного перерыва. Также, по решению главного судьи соревнований возможно, чтобы на 6-й поединок команды выставляли «лучших» спортсменов.

34.4.4. Если в команде выступает 3 (4) спортсмена, при вынесении решения о победителе используется следующий порядок подсчета очков:

Перед первым поединком команда с полным составом имеет в своем активе 2 (1) победы, счет 4:0 (2:0). Если в обеих командах неполные составы, то преимущество у команды с большим составом.

34.4.5. Команды выстраиваются лицом к главному судье. Рефери встает между капитанами команд. После того, как будет объявлена команда-победитель, рефери поднимает руку капитана команды вверх.

34.5. Командные поединки. Тэг-тим спарринг:

34.5.1. Соревнования по программе тэг-тим спарринг проводятся аналогично соревнованиям по поинт-стоп спаррингу, за исключением того, что по достижении 10 баллов поединок не останавливается. Количество участников в команде – 3 человека. 1 раунд продолжительностью 4 минуты. Во время остановки поединка, спортсмены могут меняться, проводя соударение перчатками. Количество смен за время поединка неограниченно, однако каждый участник команды должен выйти на спарринг хотя бы один раз. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. В случае ничьей проводится встреча до первого технического действия (смены участников запрещены).

**Статья 35. Судьи**

35.1. Масоги:

1 старший судья, 1 рефери, 4 угловых судьи, 1 технический секретарь, 1 судья-хронометрист.

35.2. Поинт стоп спарринг/ДТД:

1 старший судья, 1 рефери, 1 зеркальный судья, 1 линейный судья, 1 технический секретарь, 1 судья-хронометрист

**10.6**

**Часть IV. Соревнования по разбиванию**

В соревнованиях по разбиванию используются доски разрешённые ГСК ОСОО РАТ ГТФ.

**Статья 36. Виды соревнований**

36.1 Мужчины:

36.1.1. Ап-Джумок Чируги

36.1.2. Сонкаль Дериги

36.1.3. Йопча Чируги

36.1.4. Дольо Чаги

36.1.5. Бандай Дольо Чаги

36.2 Женщины:

36.2.1. Сонкаль Дериги

36.2.2.Йопча Чируги

36.2.3. Дольо Чаги

**Статья 37. Процедура**

37.1 Индивидуальные соревнования:

37.1.1. В каждом разделе соревнований судьи устанавливают сначала минимальное число досок. Размеры деревянной доски должны быть 30х30 см, толщина составляет 1,3 см (1/2 дюйма). Параметры досок могут меняться только с разрешения председателя ГСК ОСОО РАТ ГТФ.

37.1.2. Каждый спортсмен имеет только одну попытку. Он может один раз проверить дистанцию до доски. По команде судьи спортсмен встает в позицию готовности и когда получает следующий сигнал от судьи, производит попытку сломать доски с помощью одного удара. После удара необходимо вернуться в исходное положение. После сигнала судьи спортсмен имеет 30 секунд для нанесения удара.

37.1.3. Судьи могут не засчитать удар, в случае если отсутствуют следующие характеристики:

- полный баланс и правильная стойка на протяжении всей исполняемой техники;

- выбранная техника исполняется правильно (т.е. спортсмен выполняет удар в сторону в боковой правой стойке). Разрешается скольжение в том случае, если удар не наносится в прыжке. Одна нога должна иметь контакт с полом во время исполнения удара;

- когда все участники соревнований сделали по одной попытке с минимальным количеством досок, судьи увеличивают число досок. К следующему кругу допускаются спортсмены, успешно прошедшие 1 круг. Те спортсмены, которые не смогли разбить доски в первом круге, выбывают из соревнований. Победителем объявляется спортсмен, разбивший максимальное число досок с первой попытки.

37.1.4. В случае ничьей между двумя и более спортсменами, они получают 1 дополнительную попытку, чтобы разбить то максимальное число досок, на котором они выбыли из соревнования. Победителем объявляется спортсмен, который сможет разбить наибольшее количество досок, если результат остается ничейным, после дополнительной попытки, претенденты взвешиваются. Наилегчайший спортсмен объявляется победителем.

37.1.5. Должны использоваться упоры для досок. Это создает равные условия для всех спортсменов

37.1.6. Судьи должны проверять каждую доску до и после удара

37.1.7. Каждая разбитая доска дает 1 балл. Каждая треснувшая доска дает 1/2 балла.

37.2. Командные соревнования:

Минимальное число досок выбирается главным судьей, например 3 доски для удара в сторону после чего процедура соответствует пунктам а, б, в настоящей статьи. Каждый спортсмен должен сломать все три доски, чтобы получить 3 балла, которые присоединяются к командному счету. В случае если команда не выставила спортсмена хотя бы на один удар, она снимается с данной программы соревнований. В случае ничьей команды получают 2 дополнительные попытки на 1 удар рукой и 1 удар ногой (выбирается главным судьей соревнований). Каждый член команды выполняет только 1 удар рукой или ногой.

**Статья 38. Судьи**

2 судьи, 1 технический секретарь, 1 судья-хронометрист

**Часть V. Специальная техника**

**Статья 39. Виды соревнований**

39.1. Мужчины:

39.1.1. Твимио Нопи Ап Ча Бусиги, стартовая высота 260 см.

Победителем объявляется спортсмен, нанесший самый высокий удар.

39.1.2. Твимио Номо Йоп Ча Чируги, стартовая длина 300 см.

Высота препятствий 70 см.

Доска расположена в 70 см. от дальнего препятствия на высоте 70 см.

Судьи могут не засчитать попытку в случае, если спортсмен дотронулся до препятствия.

Победителем объявляется спортсмен, нанесший на максимальной длине удар.

39.1.3. Твимио Долмио Йоп Ча Чируги 360 градусов, стартовая высота 220 см.

Победителем объявляется спортсмен, нанесший самый высокий удар

39.1.4. Твимио Дольо Чаги, стартовая высота 230 см.

Победителем объявляется спортсмен, нанесший самый высокий удар

39.1.5. Твимио Бандай Дольо Чаги, стартовая высота 230 см.

Победителем объявляется спортсмен, нанесший самый высокий удар.

39.2 Женщины:

39.2.1. Твимио Нопи Ап Ча Бусиги, стартовая высота 215 см.

Победителем объявляется спортсменка, нанесшая самый высокий удар.

39.2.2. Твимио Номо Йоп Ча Чируги, стартовая длина 210 см.

Высота препятствий 70 см.

Доска расположена в 70 см. от дальнего препятствия на высоте 70 см.

Судьи могут не засчитать попытку в случае, если спортсменка дотронулась до препятствия.

Победителем объявляется спортсменка, нанесшая на максимальной длине удар

39.2.3. Твимио Дольо Чаги, стартовая высота 205 см.

Победителем объявляется спортсменка, нанесшая самый высокий удар

**Статья 40. Процедура**

40.1. Индивидуальные соревнования:

40.1.1. Во всех разделах соревнования используется 1 доска. Ее размеры определяются главным судьей во время соревнования.

40.1.2. Судьи могут не засчитать попытку, если не соблюдены следующие условия:

- правильный баланс и положение корпуса при выполнении приема;

- правильно выполнен прием;

- не сбито одно или более препятствий.

40.1.3. После того, как все спортсмены используют свои попытки в первом круге, те из них, кто выполнил прием, проходят во второй круг, где доска расположена выше (дальше) в соответствии с решением судей. Тот, кто не разбивает доску, выбывает из соревнования. Победителем объявляется спортсмен, разбивший доску на максимальной высоте (длине). Спортсмену дается 2 попытки для выполнения приема.

40.1.4. В случае ничьей между двумя и более спортсменами проводится дополнительный круг соревнований, спортсмены получают по 3 попытки и выполняют прием на той высоте (длине), которую они не смогли взять в предыдущем круге. Победителем объявляется спортсмен, разбивший доску с наименьшего числа попыток. Если никто не сломал доску, победителем объявляется тот, кто коснулся ее, затратив меньшее количество попыток

40.1.5. Должны использоваться держатели для досок. Это позволяет иметь стандартный зажим и высоту.

40.1.6. Во всех разделах соревнований должны использоваться маты.

40.1.7.Спортсмен имеет право участвовать только в одном виде программы.

40.2 Командные соревнования:

Минимальная (начальная) высота и длина назначается главным судьей. Процедура соревнований соответствует пунктам а, б, в данной статьи правил. Каждый спортсмен приносит команде 2 балла в случае удачного выполнения приема (если разбита доска), в случае касания - 1 балл. В случае если команда не выставила спортсмена хотя бы на один прыжок, она снимается с данной программы соревнований. В случае ничьей команды получают 2 дополнительные попытки на 1 прыжок

(выбирается главным судьей соревнований). Каждый член команды выполняет только 1 удар ногой в прыжке.

**Статья 41. Судьи**

2 судьи, 1 технический секретарь.

**10.7 Счёт по корейски до 10**

**10.8 Ударные части рук:**

* *передняя часть кулака (ап джумок)*
* *тыльная часть кулака (дун джумок)*
* *боковая часть кулака (йоп джумок)*
* *ладонь (сонбадак)*
* *ребро ладони (сонкаль)*
* *кончики пальцев (сонкут)*
* *предплечье (пальмок)*
* *локоть (палькуп).*