



АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
МОСКОВСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ТАЭКВОН-ДО ИТФ

1 ГУП

ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ: Хва-Ранг туль, Чунг-Му туль

СПАРРИНГ: Ильбо массоги (сапрринг на 1 шаг), Джаю массоги (свободный спарринг), Хосинг суль (самооборона)

СИЛА УДАРА: Дунг джумук тэйриги, Бандэ долле чаги, Твимио нопи доллэ чаги

1 ДАН

ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ: Кван-Ге туль, По-Ун туль, Гэ-Бэк туль

СПАРРИНГ: Джаю массоги (свободный спарринг один против одного, один против двух)

СИЛА УДАРА: Сонкаль дунг тэйриги, Доро еп чаги, Твимио бандэ долле чаги 180 градусов

2 ДАН

ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ: И-Ам туль, Чунг-Джан туль, Чучхе туль

СПАРРИНГ: Джаю массоги (свободный спарринг), Баль массоги (спарринг ногами)

СИЛА УДАРА: Ап джумук джириги, Ап баль долле чаги, Твимио дольме еп чаги 360 градусов

3 ДАН

ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ: Сам-Иль туль, Ю-Син туль, Чой-Енг туль

СПАРРИНГ: Джаю массоги (свободный спарринг), Хосинг суль (самооборона)

СИЛА УДАРА: Ап палькуп тэйриги, Еп чаги, Санг банг чаги (два удара в одном прыжке)

* Написание краткой биографии с основными достижениями в Таэквон-До (подается перед аттестацией).

* Вопросы по теории, технике и методике Таэквон-До (задаются после аттестации).

* При выполнении силы удара женщины вместо ударов ап джумук джириги и дунг джумук тэйриги выполняют удары ап палькуп тэйриги и сонкальдунг тэйриги.

* При выполнении силы удара детьми до 14 лет, удары выполняются в лапу.



ПРИЛОЖЕНИЕ

ИЛЬБО МАССОГИ (учебный спарринг на один шаг)

АТАКА “ГУННУН СО КАУНДЭ БАРО ДЖИРИГИ”

№1

З (защита). Вэн гуннун со пальмок каундэ бандэ ап макги.

К (контратака). Аннун со сонкаль каундэ ёп тэйриги.

№2

З. Вэн нюнджа со пальмок дэби макги (скольжение назад-влево).

К. Каундэ доллэ чаги.

№3

З. Орун нюнджа со сонкаль дэби макги.

К. Вэн гуннун со двиджибо бандэ джириги.

АТАКА “ГУННУН СО КАУНДЭ БАНДЭ ДЖИРИГИ”

№1

З. Вэн гуннун со баккат пальмок каундэ баро ёп макги.

К. Каундэ ёпча джириги.

№2

З. Орун нюнджа со санг пальмок макги.

К. Вэн гуннун со сонкаль бандэ ап нэрё тэйриги.

№3

З. Орун двитбаль со сонкаль дэби макги.

К. Вэн гуннун со ви палькуп тэйриги.

АТАКА “НЮНДЖА СО КАУНДЭ БАНДЭ ДЖИРИГИ”

№1

З. Орун нюнджа со баккат пальмок каундэ ануро макги.

К. Орун гуннун со опун сонкут напундэ бандэ тульги (перемещая переднюю ногу).

№2

З. Орун нюнджа со сонкаль каундэ ануру макги.

К. Каундэ ёпча джириги.

№3

З. Вэн двитбаль со баккат пальмок каундэ ануру макги.

К. Напундэ доллѐ чаги.

АТАКА “НЮНДЖА СО СОНКАЛЬ КАУНДЭ БАКУРО ТЭЙРИГИ”

№1

З. Вэн нюнджа со пальмок дэби макги (скольжение назад).

К. Каундэ (напундэ) доллѐ чаги (с подшагом).

№2

З. Вэн нюнджа со сонкаль дунг каундэ макги.

К. Каундэ ёп апча бусиги.

№3

З. Орун двитбаль со пальмок каундэ ануру макги.

К. Вэн гуннун со ап палькуп тэйриги.

АТАКА “НАДЖУНДЭ АПЧА БУСИГИ”

№1

З. Орун гуннун со сонкаль наджундэ бандэ ёп макги.

К. Вэн нюнджа со каундэ бандэ джириги.

№2

З. Орун нюнджа со сонкаль наджундэ макги.

К. Напундэ ёпча джириги.

№3

З. Вэн нюнджа со пальмок наджундэ макги.

К. Орун гуннун со санг джумук напундэ сево джириги.

АТАКА “НАПУНДЭ ДОЛЛѐ ЧАГИ”

№1

З. Вэн нюнджа со пальмок напундэ ануру макги.

К. Каундэ доллѐ чаги.

№2

З. Орун нюнджа со пальмок напундэ дэби макги.

К. Аннун со (орун нюнджа со) сонкаль напундэ ануру тэйриги (шаг вперед-вправо).

№3

З. Вэн двитбаль со сонкаль ануру макги.

К. Нарани со твимѐ баро джириги (прыжок вперед-вправо).



ХОСИНГ СУЛЬ (САМООБОРОНА)

1. **Захват:** **Захват за две руки (запястья) спереди снизу.**
Освоб.: С шагом назад резко согнуть руки в локтях – освобождение от захвата.
КА: Тимио апчаги с задней ноги в солн.сплетение.
2. **Захват:** **Захват за запястье сбоку.**
Освоб.: Йоп чаги в подмышку.
Атака: Прыжок в сторону противника – кёча со сонкаль бакуро тэйриги (шея,лицо).
КА: Рукой давим на шею, ногой сделать подсечку сзади (выведение из равновесия).
3. **Захват:** **Захват за плечо сзади.**
Освоб.: Резкий разворот лицом к сопернику, сбить руку блоком баккат пальмок.
Атака: Одновременно с освоб. выполнить удар по рёбрам (апджумук).
КА: Передней ногой долё чаги в живот (солн.сплетение).
4. **Захват:** **Захват за волосы сверху одной рукой.**
Атака: Прижать руку к голове двумя руками, выполнить апчаги задней ногой в живот.
Освоб.: Наклоняя вниз голову, сделать два шага назад, прижимая руку к голове.
КА: Перехватить кисть и выполнить выворачивание кисти назад.
КА: Оллё апчаги в лицо наклонившемуся сопернику.
5. **Захват:** **Захват двумя руками за куртку.**
Атака: Апджумук в лицо.
Освоб.: Захватить кисти, сделать два шага назад с выкручиванием кистей.
КА: Сделать подсечку, опрокинуть соперника на пол. Сделать удар ногой в живот.
6. **Захват:** **Захват одной рукой за плечо.**
Освоб.: С шагом назад выполнить удар локтем сверху по руке.
Атака: Захват двумя руками за плечи, муруп апчаги в солн.сплетение.
КА: Подсечка, опрокинуть соперника на пол, сделать удар рукой в лицо.
7. **Атака:** **Бандэ джириги.**
Защита: С шагом вперёд выполнить блок ладонью, одновременно выполняется бандэ ап палькуп тульки в солн.сплетение.
Атака: Захватить соперника спереди за плечи, выполнить муруп доллё чаги в солн.сплетение.
КА: Выполнить подсечку сзади, произвести бросок на пол. Удар рукой в лицо вниз.
8. **Атака:** **Сонкаль нэрё тэйриги в голову.**
Защита: Блок скрещенными руками вверх с шагом вперёд. Одновременно выполнить удар ногой в голень (апкумчи).
КА: С шагом внутрь, перехватить руку, сделать выворачивание , удар пяткой Задней ноги в лицо наклонившемуся сопернику.