Программа экзамена 9 гып

БЕЛЫЙ ПОЯС С ЖЕЛТОЙ ПОЛОСОЙ

1 Подготовительные требования

* Стаж не менее 1,5 месяца
* Приобретение знаний о таэквондо

2 Теоретические требования

* Названия изученных стоек, блоков и ударов
* Что такое таэквондо?
* Уровни тела
* Для чего выполняется боевой крик (кихап)

3 Основные требования

* Техника рук на месте из стойки джучум-соги
* Ханбон джирюги
* Дубон джирюги
* Сэйбон джирюги
* Техника рук в движении в стойке ап-соги
* Ап-соги арэ-макки
* Ап-соги момтон-макки
* Ап-соги ольгуль-макки
* Ап-соги момтон-джирюги
* Техника ног. Выполняется в стойке ап-соги
* Ап пал олиги
* Ап чаги
* Долио (Бандал) чаги
* Ап долио чаги

4 Общефизические требования

Силовая подготовка

* удержание ноги (статика) в конечном положении удара ап чаги (10 – 20 с.)
* отжимание от пола в упоре лёжа (15– 25 раз)
* приседания (20 – 30 раз)

Упражнения на гибкость

* наклон вперёд, мостик
* "полушпагат"

Программа экзамена 8 гып

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

1 Подготовительные требования

* Стаж не менее 2 месяцев и наличие первоначальной квалификации
* Форма одежды: добок (кимоно)
* Приобретение знаний о структуре и правилах клуба
* Программа предыдущих степеней

2 Теоретические требования

* Названия изученных стоек, блоков и ударов
* Форма одежды таэквондо
* Умение правильно завязывать пояс
* Терминология (тхегук №1)
* Что показывает цвет пояса занимающегося?

3 Основные требования

1. Тхегук Иль-джан (небо)
2. Техника рук на месте из стойки джучум-соги

* Ханбон джирюги
* Дубон джирюги
* Сэйбон джирюги

1. Техника рук в движении в стойке ап-куби

* Ап-куби арэ-макки
* Ап-куби момтон-макки
* Ап-куби ольгуль-макки
* Ап-куби момтон-джирюги
* Ап-куби годэро-макки

1. Техника ног в стойке двит-куби

* Ап пал олиги
* Ап чаги
* Бандал чаги
* Ап долио чаги
* Йоп чаги
* Двидоро йоп чаги

4 Общефизические требования

Силовая подготовка

* удержание ноги на статику (20 с.)
* отжимание от пола в упоре лёжа на кулаках(20 – 30 раз)
* приседания (25 – 40 раз)

Упражнения на гибкость

* махи ногами вперёд, в сторону и назад
* "полушпагат"

Программа экзамена 7 гып

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС С ЗЕЛЕНОЙ ПОЛОСОЙ

1 Подготовительные требования

* Стаж не менее 6 месяцев и первоначальная квалификация 8-9 гып
* Форма одежды: добок (кимоно) с соответствующим поясом
* Программа предыдущих степеней
* Участие в общественно-полезной деятельности клуба

2 Теоретические требования

* Терминология изученных стоек, блоков и ударов
* Цели и принципы таэквондо
* Терминология (тхегук №1, №2)
* Почему необходимо отрабатывать базовую технику и пумсе?
* Почему необходима растяжка (гибкость) в таэквондо?

3 Основные требования

1. Тхегук Иль-джан (небо)

* Тхегук И-джан (радость)

1. Техника рук на месте из стойки джучум-соги

* Ханбон джирюги
* Дубон джирюги
* Сэйбон джирюги

1. Техника рук в движении в стойке ап-куби

* Аре-макки
* Момтон-макки
* Ольгуль-макки
* Годэро-макки
* Момтон-джирюги
* Пён-сон-кут-сево-джирюги

1. Техника ног в стойке двит-куби

* Ап пал олиги
* Ап чаги
* Бандал чаги
* Ап долио чаги
* Йоп чаги
* Двидоро йоп чаги
* Двидоро хурио чаги

4 Общефизические требования

* демонстрация удара на снаряде: долио чаги (10 ударов с каждой ноги)

Силовая подготовка

* удержание ноги на статику (20-30 с.)
* отжимание от пола в упоре лёжа на кулаках и приседания

Упражнения на гибкость

* касание пола ладонями стоя (10 с.)
* демонстрация шпагата на "хорошо"

Программа экзамена 6 гып

ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС

1 Подготовительные требования

* Стаж не менее 8 месяцев и первоначальная квалификация 8 – 7 гып
* Форма одежды: добок (кимоно) с соответствующим поясом
* Участие в любых клубных спортивно-массовых мероприятиях
* Программа предыдущих степеней

2 Теоретические требования

* Терминология изученных стоек, блоков и ударов
* Знание правил соревнований
* Терминология (тхегук №1, №2, №3)
* Почему вы сдаёте экзамен по таэквондо?

3 Основные требования

1. Тхегук Иль-джан (небо)

* Тхегук И-джан (радость)
* Тхегук Сам-джан(огонь)

1. Техника рук на месте из стойки джучум-соги

* Ханбон джирюги
* Дубон джирюги
* Сэйбон джирюги

1. Техника рук в движении в стойке ап-куби

* Аре-макки
* Момтон-макки
* Ольгуль-макки
* Годэро-макки
* Момтон-джирюги
* Пён-сон-кут-сево-джирюги

1. Техника ног в стойке двит-куби

* Ап пал олиги
* Ап чаги
* Бандал чаги
* Ап долио чаги
* Йоп чаги
* Двидоро йоп чаги
* Двидоро хурио чаги

1. Бесконтактный свободный спарринг

4 Общефизические требования

* Демонстрация удара на снаряде: ап паль долио чаги (с передней ноги), ап нерио чаги (по 8 ударов)
* Спарринговая стойка: cтеп на месте, шаг вперед и назад, подскок вперед, отскок назад

Силовая подготовка

* удержание ноги на статику (30-40 с.)
* отжимание от пола в упоре лёжа на кулаках и приседания (на выбор экзаменатора)

Упражнения на гибкость

* касание пола ладонями стоя (15 с.)
* демонстрация шпагата на "хорошо"
* прыжки на скакалке (стандарт, 30 раз)

Программа экзамена 5 гып

ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС С СИНЕЙ ПОЛОСОЙ

1 Подготовительные требования

* Стаж не менее 12 месяцев и первоначальная квалификация 7-6 гып
* Форма одежды: добок (кимоно) с соответствующим поясом
* Программа предыдущих степеней
* Участие в любых соревнованиях по керуги или пумсэ

2 Теоретические требования

* Терминология изученных стоек, блоков и ударов
* Знание правил соревнований
* Терминология (тхегук №1, №2, №3, №4)
* Какие требования предъявляют к костюмам участников соревнований?

3 Основные требования

1. Тхегук Иль-джан (небо)

* Тхегук И-джан (радость)
* Тхегук Сам-джан (огонь)
* Тхегук Са-джан (гром)

1. Техника рук на месте из стойки джучум-соги

* Ханбон джирюги
* Дубон джирюги
* Сэйбон джирюги

1. Техника рук в движении в стойке ап-куби

* Аре-макки
* Мотон-макки
* Олгуль-макки
* Годэро-акки
* Ммтон-джирюги
* Пён-сн-кут-сево-джирюги
* Джебипум-хансонналь-мокчиги
* Сонналь-момтон-макки

1. Техника ног в стойке двит-куби

* Ап пал олиги
* Ап чаги
* Бандал чаги
* Ап долио чаги
* Йоп чаги
* Двидоро йоп чаги
* Двидоро хурио чаги
* Двидоро долио чаги
* Двит чаги

1. Работа на лапах
2. Бесконтактный свободный спарринг
3. Одношаговый спарринг (техника рук 3 элемента)
4. Основы судейства

4 Общефизические требования

* прыжки на скакалке (40 раз за 30 с.)

Силовая подготовка

* удержание ноги на статику (30-40 с.)
* отжимание, приседания, подтягивания (на выбор экзаменатора)
* прыжки вверх с поджиманием коленей к груди (10 раз)

Упражнения на гибкость

* касание пола ладонями стоя (15 с.)
* демонстрация шпагата на "хорошо"