

УТВЕРЖДАЮ
Президент РОО «Тюменская
областная Федерация Таеквон-
до ИТФ и Хапкидо»
_____ А.Г. Павлов
«___» _____ 2006г.

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ

По Таеквон-до ИТФ

ТЮМЕНЬ
2006г

INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION
Всероссийская федерация Таеквон-до ИТФ



ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТАЕКВОН-ДО ИТФ И ХАПКИДО
ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ ДО 1 ДАНА

10 Гып		Белый
9 Гып		Белый с желт. пол.
8 Гып		Желтый
7 Гып		Желтый с зелен. пол.
6 Гып		Зеленый
5 Гып		Зеленый с синей пол.
4 Гып		Синий
3 Гып		Синий с красной пол.
2 Гып		Красный
1 Гып		Красный с черной пол.
1 Дан		Черный

ТЕХНИКА ТАЕКВОН-ДО

10 Гып, белый пояс



№	Раздел	Выполняемые техники
1	ТЕОРИЯ	Основные команды.

9 Гып, белый пояс с желтой полосой (25 техник)



№	Раздел	Выполняемые техники								
1	Теория	Показать как правильно складывается до бок; этикет, поведение в зале; счет от 1- 10. Основные команды.								
2	Базовые стойки таеквон-до	Чарьёт соги								
		Нарани соги								
		Анун соги								
		Ниунча соги								
		Гунун соги								
3	Техника рук	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Чируги (удары)</th> <th>Макги (блоки)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ап джумок чируги</td> <td>наджундэ пальмок макги</td> </tr> <tr> <td></td> <td>чукио макги</td> </tr> <tr> <td></td> <td>бакат пальмок юп макги</td> </tr> </tbody> </table>	Чируги (удары)	Макги (блоки)	ап джумок чируги	наджундэ пальмок макги		чукио макги		бакат пальмок юп макги
		Чируги (удары)	Макги (блоки)							
		ап джумок чируги	наджундэ пальмок макги							
			чукио макги							
	бакат пальмок юп макги									
4	Техника ног	Ап чаги								
		Дольо чаги								
		Ап ча олиги								
		Ануоро ча олиги								
5	Спарринг	Самбо масоги (без противника) в гуннун соги три варианта								
		Са джу чириги. Са джу макки								
6	Тыль	Са джу чириги. Са джу макки								

7	Силовая подготовка	См. таблицу Приложения 1
---	--------------------	--------------------------

8 Гып, желтый пояс



№	Раздел	Выполняемые техники	
1	Теория	9 Гып + История таеквон-до. Кем и когда основано таеквон-до.	
2	Базовые стойки таеквон-до	Чарьёт соги	
		Нарани соги	
		Анун соги	
		Ниунча соги	
3	Техника рук	Гунун соги	
		Чируги (удары)	Макги (блоки)
		ап джумок чируги	наджундэ пальмок макги
			чукио макги
4	Техника ног	бакат пальмок юп макги	
		ан пальмок макги	
		Ап чаги	
		Дольо чаги	
5	Спарринг	Ап ча олиги	
		Ануро ча олиги	
		Бакуро ча олиги	
		Самбо масоги (без противника) в ниунча соги три варианта	
6	Тыль	Са джу чириги. Са джу макки	
		Чон Джи	
7	Силовая подготовка	См. таблицу Приложения 1	

7 Гып, желтый пояс с зеленой полосой



№	Раздел	Выполняемые техники	
1	Теория	8 Гып + Дисциплины таекон-до.	
2	Базовые стойки таеквон-до	Чарьёт соги	
		Нарани соги	
		Анун соги	
		Ниунча соги	
3	Техника рук	Гунун соги	
		Чируги (удары)	Макги (блоки)
		ап джумок чируги	наджундэ пальмок макги
			чукио макги
4	Техника ног	бакат пальмок юп макги	
		ан пальмок макги	
		8 Гып	
		Юп чаги	
5	Спарринг	Самбо (с противником) в гуннун соги	
6	Тыль	Са джу чириги. Са джу макки	
		Чон Джи	
		Дан Гун	
7	Силовая подготовка	См. таблицу Приложения 1	

6 Гып, зеленый пояс



<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Выполняемые техники</i>	
1	Теория	7 Гып + Судейство по тыль критерии оценок.	
2	Базовые стойки таеквон-до	Чарьёт соги	
		Нарани соги	
		Анун соги	
		Ниунча соги	
		Гунун соги	
3	Техника рук	Чируги (удары)	Макги (блоки)
		ап джумок чируги	наджундэ пальмок макги
			чукио макги
			бакат пальмок юп макги
			ан пальмок макги
		ануро бакат пальмок макги	
4	Техника ног	7 Гып	
		Горо чаги	
5	Спарринг	Самбо (с противником) в ниунча соги. Ибо	
6	Тыль	7 Гып	
		До Сан	
7	Силовая подготовка	См. таблицу Приложения 1	

5 Гып, зеленый пояс с синей полосой



<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Выполняемые техники</i>	
1	Теория	6 Гып + Судейство по масоги. За что присуждаются очки.	
2	Базовые стойки таеквон-до	6 Гып	
		Годжун соги	
		Губурио со соги	
		Моа чунби соги	
3	Техника рук	Чируги (удары)	Макги (блоки)*
		ап джумок чируги	наджундэ пальмок макги
		Дунг джумок	чукио макги
		пальмок деби макги	бакат пальмок юп макги
			ан пальмок макги
		ануро бакат пальмок макги	
4	Техника ног	6 Гып	
		Нерио чаги	
		Тора юп чаги	
		Двит чаги	
5	Спарринг	Ибо 4 варианта. Илбо 4 варианта	
6	Тыль	6 Гып	
		Вон Хё	
7	Сила удара	Сон каль юп таэриги	
		Ап чаги	
8	Спец. техника	Твимио ап чаги	
		Твимио дольо чаги	
9	Силовая подготовка	См. таблицу Приложения 1	

* все блоки выполняются вместе с ударом ап джумок чируги!

4 Гып, синий пояс



№	Раздел	Выполняемые техники	
1	Теория	5 Гып + Судейство по масоги за что объявляются замечания, предупреждения, дисквалификация.	
2	Базовые стойки таеквон-до	5 Гып	
		Годжун соги	
		Губурио со соги	
		Моа чунби соги	
3	Техника рук	Чируги (удары)	Макги (блоки)*
		ап джумок чируги	наджундэ пальмок макги
		Дунг джумок	чукио макги
		Сон каль юп таэриги	бакат пальмок юп макги
		пальмок деби макги	ан пальмок макги
			ануро бакат пальмок макги
4	Техника ног	5 Гып	
		Сево чаги	
		Пандэ дольо чаги	
		Пандэ горо чаги	
5	Спарринг	Илбо бть вариантов. Джаи (4и раунда)	
6	Тыль	5 Гып	
		Юл Гок	
7	Сила удара	Сон каль юп таэриги	
		Ап джумок чируги	
		Ап чаги	
8	Спец. техника	Твимио дольо чаги	
		Твимио ап чаги	
		Твимио юп чаги	
9	Силовая подготовка	См. таблицу Приложения 1	

* все блоки выполняются вместе с ударом ап джумок чируги!

3 Гып, синий пояс с красной полосой



№	Раздел	Выполняемые техники	
1	Теория	4 Гып + Судейство по специальной технике.	
2	Базовые стойки таеквон-до	5 Гып	
		Годжун соги	
		Губурио со соги	
		Моа чунби соги	
3	Техника рук	Чируги (удары)	Макги (блоки)*
		ап джумок чируги	наджундэ пальмок макги
		Дунг джумок	чукио макги
		Сон каль юп таэриги	бакат пальмок юп макги
		пальмок деби макги	ан пальмок макги
			ануро бакат пальмок макги
4	Техника ног	4 Гып	
		Тора нэрио чаги	
		Тора сево чаги	

5	Спарринг	Джаи (6ть раундов по 2 мин.)
6	Тыль	4 Гып
		Джун Гун
7	Сила удара	4 Гып
		Нерио чаги
		Долио чаги
8	Спец. техника	4 Гып
		Твимио нэрио чаги
		Твимио тора юп чаги
9	Силовая подготовка	См. таблицу Приложения 1

* все блоки выполняются вместе с ударом ап джумок чируги!

2 Гып, красный пояс



№	Раздел	Выполняемые техники	
1	Теория	3 Гып + Судейство силового разбивания.	
2	Базовые стойки таеквон-до	5 Гып	
		Годжун соги	
		Губурио со соги	
		Моа чунби соги	
3	Техника рук	Чируги (удары)	Макги (блоки)*
		ап джумок чируги	наджундэ пальмок макги
		Дунг джумок	чукио макги
		Сон каль юп таэриги	бакат пальмок юп макги
		пальмок деби макги	ан пальмок макги
		сон каль ануро тэриги	ануро бакат пальмок макги
		санг пальмок макги	
		нажундэ сон каль деби макги	
4	Техника ног	3 Гып	
5	Спарринг	Джаи (8 раундов по 2 мин.)	
6	Тыль	3 Гып	
		Тэ Гэ	
7	Сила удара	3 Гып	
		Юп чаги	
		Пандэ дольо чаги	
8	Спец. техника	3 Гып	
		Твимио тора нэрио чаги	
		Твимио пандэ горо чаги	
		Твимио тора сево чаги	
9	Силовая подготовка	См. таблицу Приложения 1	

* все блоки выполняются вместе с ударом ап джумок чируги!

1 Гып, красный пояс с черной полосой – техника атаки



№	Раздел	Выполняемые техники	
1	Теория	3 Гып + Судейство силового разбивания.	
2	Базовые стойки таеквон-до	2 Гып Вэбаль соги	
3	Техника рук	Чируги (удары)	Макги (блоки)*
		Все удары используемые в тылях от Чон джи до Хва ран	Все блоки используемые в тылях от Чон джи до Хва ран
4	Техника ног	Связки ударов ногами по заказу членов аттестационной комиссии	
5	Спарринг	Джаи (10 раундов по 2 мин.)	
6	Тыль	2 Гып	
		Хва ран	
7	Сила удара	2 Гып	
8	Спец. техника	2 Гып	
9	Силовая подготовка	См. таблицу Приложения 1	

1 Дан, черный пояс (320 техник)



№	Раздел	Выполняемые техники	
1	Теория	3 Гып + Судейство силового разбивания.	
2	Базовые стойки таеквон-до	Все стойки используемые в тылях.	
3	Техника рук	Чируги (удары)	Макги (блоки)*
		Все удары используемые в тылях от Чон джи до Чунг Му	Все блоки используемые в тылях от Чон джи до Чунг Му
4	Техника ног	Связки ударов ногами по заказу членов аттестационной комиссии	
5	Спарринг	Джаи (15 раундов по 2 мин.)	
6	Тыль	1 Гып	
		Чунг Му	
7	Сила удара	2 Гып	
8	Спец. техника	2 Гып	
9	Силовая подготовка	См. таблицу Приложения 1	

Примечание:

- Взрослые (более 30 лет) экзамен на спец. технику не сдают, масоги сдают со своим возрастом.
- На масоги обязательно иметь с собой футы, перчатки (установленного образца), ракушку, каппу, шлем. Женщинам обязательно защитный жилет на грудь.
- Дети до 16 лет экзамен на разбивание, спец. технику по твердым предметам (можно по лапе) не сдают.
- Первые два года обучения могут сдавать аттестацию три раза в год, 3й год – 2 раза, 4й и 5й – по 1 аттестации. При условии, что воспитанники занимаются по два раза в неделю. При уплотнении тренировок и посещения семинаров сроки между аттестациями могут сокращаться.
- Согласно этой программе первый дан можно получить минимум за три года, если сдавать, минуя плоски, максимум за пять лет, если не пропустить ни одной аттестации
- Ученикам, показавшим высокий уровень на аттестации, может быть присвоен уровень (гып) на один больше того, на который они претендуют. В этом случае особо учитывается помимо технического совершенства, посещаемость, выполнение правил поведения (этикет), знание и соблюдение этикета таеквон-до.
- С первого дана по второй промежуток между аттестациями 1.5 года, со второго дана на третий – 2 года, и т.д.
- Поскольку федерация постоянно совершенствуется требования могут меняться

- Начиная с первого дана ученик должен быть готов выполнить любое требование по силовому разбиванию и спец. технике.
- Начиная с первого дана предоставлять краткую автобиографию.
- Допуск на аттестацию без допуска врача, запрещается.

Приложение №1. Силовая подготовка

№	Упражнение	Количество повторений по Гыпам (мужчины/женщины)								
		9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Отжимания от пола	15/10	15/10	20/15	20/15	30/25	30/25	40/35	40/35	50/45
2	Подъем корпуса (пресс)	10/10	10/10	15/15	15/15	20/20	20/20	30/30	30/30	40/40
3	Подъем корпуса (спина)	10/10	10/10	15/15	15/15	20/20	20/20	25/25	25/25	30/30
4	Подтягивание на перекладине	3/1	5/3	6/4	8/6	10/7	10/8	13/10	13/10	15/12
5	Приседания на 1 ноге по очереди	-	4	6	6	10	10	20	30	40

Данная программа аттестации разработана на основе аттестационных требований Всероссийской федерации Таеквон-до ИТФ.