**Программа аттестации**

**10 гып. На бело-желтый пояс.**

**1.Нормы по О.Ф.П.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **5-6 лет****Мальчики-девочки** | **7-8 лет****Мальчики-девочки** | **9-12 лет****Мальчики-девочки** | **13 лет и старше****Мальчики-девочки** |
| **отжимание** | **5 - 3** | **7-5** | **15 -10** | **20-12** |
| **Упр. на пресс.** | **7-5** | **10–7** | **15-10** | **30-20** |
| **Упр. на гибкость****(шпагат, мостик, складка на коленях)** | **+** | **+** | **+** | **+** |

**2. Стойки:**

**Чарёт** (стойка смирно),

**Ап соги** (боевая стойка),

**Джучум-соги** (стойка всадника),

**Наре соги** (фронтальная стойка, ноги чуть уже ширины плеч).

**Мурып андя** (сесть на колени)

**Пёнэ андя** (сесть, скрестив ноги)

**3. Удары руками:**

**Ханбон Момтом тчириги** (один удар кулаком вперед)

**Тубон момтом тчириги** (два удара на один счет)

**Себон момтом тчириги** (три удара на один счет)

**4. Макки (Блоки):**

**Ольгуль Макки** (блок головы),

**Момтом Ан Макки** (блок корпуса),

**Арэ Макки** (блок нижней части туловища)

**5.Пальчаги (удары ногами):**

**Ап чаги** (удар от колена, вперед) **Олё ан чаги** (круговой мах ногой вовнутрь),

**Миро чаги** (толчок ногой от себя вперед),

**Олё чаги** (махи прямой ногой) **Олё** **паккат чаги** (круговой мах ногой изнутри).

**7.Теория (вопрос - ответ):**

Клятва спортсмена. Значение белого пояса. Терминология: перевод слово «Тхэквондо», название униформы и пояса тхэквондо. Название клуба, столица России, столица Южной Кореи, счёт, имя тренера.

**Программа аттестации**

**9 гып. На желтый пояс.**

**1.Нормы по О.Ф.П.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **5-6 лет****Мальчики-девочки** | **7-8 лет****Мальчики-девочки** | **9-12 лет****Мальчики-девочки** | **13 лет и старше****Мальчики-девочки** |
| **отжимание** | **6 - 5** | **8-6** | **17 -12** | **25-15** |
| **Упр. на пресс.** | **8-6** | **15–10** | **20-15** | **30-25** |
| **Упр. на гибкость****(шпагат, мостик, складка на коленях)** | **+** | **+** | **+** | **+** |

 **1.Стойки:**

**Чарёт** (стойка смирно), **Мурып андя** (сесть на колени)

**Ап соги** (боевая стойка), **Пёнэ андя** (сесть, скрестив ноги)

**Джучум-соги** (стойка всадника), **Ап Куби** (глубокая стойка).

**Наре соги** (фронтальная стойка, ноги чуть уже ширины плеч).

**2. Удары руками:**

**Момтом тчириги** (один удар кулаком вперед),

**Тубон момтом тчириги** (два удара на один счет),

**Себон момтом тчириги** (три удара на один счет),

**Сонналь тчириги** (удар ребром ладони).

**3. Макки (Блоки):**

**Ольгуль Макки** (блок головы),

**Момтом Ан Макки** (блок корпуса),

**Арэ Макки** (блок нижней части туловища),

**Момтом Пакат Макки** (блок тыльной стороной руки).

**4. Пхумсе (технический комплекс):**

**Тэгук Иль джан** (выполняется под счет).

**5.Пальчаги (удары ногами):**

**Ап чаги** (удар от колена, вперед), **Олё ан чаги** (круговой мах ногой вовнутрь),

**Миро чаги** (толчок ногой от себя вперед), **Олё чаги** (махи прямой ногой),

**Тулё Чаги** (боковой удар), **Олё паккат чаги** (круговой мах ногой изнутри),

**Гидан Ап чаги** (удар вперед в прыжке со сменой ног).

**6.Теория (вопрос - ответ):**

Клятва спортсмена. Значение белого и желтого пояса. Терминология: перевод слово «Тхэквондо», название униформы и пояса тхэквондо. Название клуба, столица России, столица Южной Кореи, счёт, имя тренера. Этикет Тхэквондо во время занятий. Значение поклона. Где находиться центр Всемирного тхэквондо.

**Программа аттестации.**

**8 гып. На желто - зеленый пояс.**

1. **Нормы по О.Ф.П.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **6-9 лет****Мальчики-девочки** | **10-13 лет****Мальчики-девочки** | **14 и старше****Мальчики-девочки** |
| **отжимание** (на ладонях, кулаках) | **15-10** | **25-15**  | **40** |
| **Упр.на пресс.** | **15-10** | **30-20** | **40** |
| **Шпагат** (поперечный, продольный правый, левый) | **+** | **+** | **+** |

**2. Стойки:**

**Ап соги** (боевая стойка), **Чарёт** (стойка смирно),

**Джучум-соги** (стойка всадника),  **Ап куби** (глубокая стойка).

**Наре соги** (фронтальная стойка, ноги чуть уже ширины плеч),

**Тит куби** (блок Хан Сонналь Макки) **Мурып андя** (сесть на колени)

**Пёнэ андя** (сесть, скрестив ноги)

**3. Блоки и удары руками:**

**Кибон Дунжак Чедяри** (базовый комплекс из 30 движений, в стойке джучумсоги).

**4. Паль чаги (удары ногами):**

В стойке **Ап Соги**:

**Ап чаги** (удар от колена, вперед), **Аппаль Тулё** **Чаги,**

**Тулё чаги** (боковой удар), **Ольгуль тулё чаги,**

**Миро чаги** (толчок ногой от себя вперед), **Парымпаль Тулё чаги**,

**Олё чаги** + круговые махи, **Гидан ап чаги.**

**5. Удары по лапам:**

**Парымпаль тулё чаги, Наре чаги,**

**Ольгуль тулё чаги, Аппаль Тулё Чаги** (отскок),

**Тулё Чаги** (задней ногой, передней ногой в корпус, в голову)

**6. Пхумсе (технический комплекс):**

**Тэгук Иль джан, Тэгук И джан** (2-е выполняется под счёт)

**7. Сибом (показательные номера):**

**Гидан ап чаги** (удар по лапе в высоту с разбега)

**8. Теория:**

Клятва спортсмена. Значение белого, желтого и зеленого поясов. **Терминология:** перевод слово «Тхэквондо», название униформы и пояса тхэквондо. Название клуба, столица России, столица Кореи, счёт, имя тренера. Этикет Тхэквондо во время соревнований (выход на даянг, поклон своему тренеру и тренеру соперника, сопернику. После поединка, подойти к тренеру соперника, поклон пожать руку. Нельзя вести себя слишком эмоционально, бережно относиться к инвентарю). Где находиться центр Всемирного тхэквондо. Техника завязывания пояса.

**Программа аттестации**

**7 гып. На зеленый пояс.**

1. **Нормы по О.Ф.П.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **6-9 лет****Мальчики-девочки** | **10-13 лет****Мальчики-девочки** | **14 и старше****Мальчики-девочки** |
| **отжимание** (на ладонях, кулаках) | **17-12** | **27-17** | **40** |
| **Упр.на пресс.** | **25-20** | **35-25** | **40** |
| **Шпагат** (поперечный, продольный правый, левый) | **+** | **+** | **+** |

1. **Стойки.**

**Ап соги** (боевая стойка**), Джучум-соги** (стойка всадника)**,**

**Чарет** (стойка смирно)**, Тит куби** (блок Хан Сонналь Макки)**,**

**Наре соги** (фронтальная стойка, ноги чуть уже ширины плеч)**,**

**Ап куби** (глубокая стойка). **Мурып андя** (сесть на колени)

**Пёнэ андя** (сесть, скрестив ноги)

1. **Блоки и удары руками.**

 **Кибон – дунжак чедяри** (базовый комплекс из 30 движений, в стойке джучумсоги).

1. **Паль чаги** (Удары ног)

**Ап чаги** (удар от колена, вперед), **Тулё чаги** (боковой удар),

**Миро чаги** (толчок ногой от себя вперед), **Нэрё чаги** + круговые махи,

**Парымпаль тулё чаги**, **Ольгуль тулё чаги,**

**Апаль Ан тулё чаги, Мом том тулё чаги** в корпус, в голову,

**Мом том ёп чаги** (удар в бок пяткой).

1. **Удары по лапам** (в движение)

 Серии из двух, трех ударов ногами.

1. **Сибом:**

Удар **Гидан ап чаги** с разбега в высоту.

Удар **Ёп чаги** в длину 3-5 человек.

1. **Пхумсе:**

**Тэгук иль джан, Тэгук и джан, Тэгук Сам джан**.

1. **Теория:**

 Клятва спортсмена. Значение зеленого цвета пояса. Перевод слово «Тхэквондо», название униформы и пояса тхэквондо. Название клуба, столица России, столица Кореи, счёт, имя тренера. Где находиться центр Всемирного тхэквондо. История Всемирного Тхэквондо. Этикет Тхэквондо во время соревнований (выход на даянг, поклон своему тренеру и тренеру соперника, сопернику. После поединка, подойти к тренеру соперника, поклон, пожать руку. Нельзя вести себя слишком эмоционально, бережно относиться к инвентарю). За что дают 1,2,3,4,5 балла (ов) в Тхэквондо во время спарринга, перечисли? За что делают замечания в спарринге? Что такое Куккивон? - Числительные в Корейском языке: 1-й (иль), 2-й (и), 3-й (сам), 4-й (са), 5-й (о), 6-й (юк), 7-й (чхиль), 8-й (пхаль), 9-й (ку), 10-й (щип).

**Программа аттестации**

**6 гып. На зелено-синий пояс.**

1. **Нормы по О.Ф.П.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **6-9 лет****Мальчики-девочки** | **10-13 лет****Мальчики-девочки** | **14 и старше****Мальчики-девочки** |
| **отжимание** (на ладонях, кулаках, запястьях, пальцах) | **20-15** | **30–20** | **45** |
| **Упр. на пресс. (книжкой)** | **30-20** | **35-25** | **40** |
| **Шпагат** (поперечный, продольный правый, левый) | **+** | **+** | **+** |

1. **Стойки.**

**Ап соги** (боевая стойка**), Чарёт** (стойка смирно)**,**

**Джучум-соги** (стойка всадника)**, Хакдори соги,**

**Наре соги** (фронтальная стойка, ноги чуть уже ширины плеч)**,**

**Пёнэ андя** (сесть, скрестив ноги)  **Мурып андя** (сесть на колени)

**Тит куби** (блок Хан Сонналь Макки)**,**

 **Пом соги** (стойка короче Ап соги и немного присесть, пятку передней ноги приподнять Арэ Макки)

**3 . Блоки и удары руками**

 **Кибон – дунжак чедяри** (базовый комплекс из 30 движений, в стойке джучум-соги).

1. **Удары ногами ( Паль чаги)**

**Ап чаги** (удар от колена, вперед), **Тулё чаги** (сбоку),

**Миро чаги** (толчок ногой от себя вперед), **Нэрё чаги** + круговые махи,

**Парымпал**ь **Тулё чаги**, **Ольгуль тулё чаги**,

**Гидан ап чаги** (с разбегу высоту), **Ёп чаги**,

**Мом дольё тулё чаги, Ти чаги**.

1. **Удары по лапам (в движение):**

**Кируги** (спарринг по лапам)

1. **Пхумсе:**

**Тэгук иль джан, Тэгук и джан, Тэгук Сам джан.**

1. **Сибом**:

Удар **Ёп чаги** в высоту через согнувшего партнера.

Удар **Ёп чаги** в длину 3-6 человек.

Удар в прыжке **Тулё чаги**, оттолкнувшись от опоры.

1. **Кёруги:**

Спарринг без амуниции, легкий контакт. Показать правильные атаки, контратаки.

1. **Теория:**

Клятва спортсмена. Значение синего пояса. Перевод слово «Тхэквондо», название униформы и пояса тхэквондо. Название клуба, столица России, столица Кореи, счёт, имя тренера. Где находиться центр Всемирного тхэквондо. История Всемирного Тхэквондо. Этикет Тхэквондо во время соревнований (выход на даянг, поклон своему тренеру и тренеру соперника, сопернику. После поединка, подойти к тренеру соперника, поклон, пожать руку. Нельзя вести себя слишком эмоционально, бережно относиться к инвентарю). За что дают 1,2,3,4,5 балла (ов) в Тхэквондо во время спарринга, перечисли? За что делают замечания в спарринге? Что такое Куккивон? - Числительные в Корейском языке: 1-й (иль), 2-й (и), 3-й (сам), 4-й (са), 5-й (о), 6-й (юк), 7-й (чхиль), 8-й (пхаль), 9-й (ку), 10-й (щип). Правила соревнований. Судейские жесты в спарринге.

**Программа аттестации**

**5 гып. На синий пояс.**

1. **Нормы по О.Ф.П.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **6-9 лет****Мальчики-девочки** | **10-13 лет****Мальчики-девочки** | **14 и старше****Мальчики-девочки** |
| **отжимание** (на ладонях, кулаках, запястьях, пальцах) | **25-10** | **35–25** | **40** |
| **Упр. на пресс (книжкой)** | **35-25** | **40-35** | **40** |
| **Шпагат** (поперечный, продольный правый, левый) | **+** | **+** | **+** |

1. **Стойки.**

**Ап соги** (боевая стойка**), Джучум-соги** (стойка всадника)**,**

**Наре соги** (фронтальная стойка, ноги чуть уже ширины плеч)**,**

**Чарёт** (стойка смирно)**, Хакдори соги,**

**Тит куби** (блок Хан Сонналь Макки)**, Мурып андя** (сесть на колени)

**Пом соги** (стойка короче Ап соги и немного присесть, пятку передней ноги приподнять Арэ Макки),

**Коа соги** (стойка из 5 пхумсэ, крестовая стойка). **Пёнэ андя** (сесть, скрестив ноги)

1. **Блоки и удары руками.**

**Кибон – дунжак чедяри** (базовый комплекс из 30 движений, в стойке джучумсоги).

1. **Удары ногами** (Паль чаги)

**Ап чаги** (удар от колена прямо вперед), **Тулё чаги**,

**Миро чаги** (толчок ногой от себя вперед), **Нэрё чаги** + круговые махи,

**Парынпал**ь **Тулё чаги**, **Гидан ап чаги** (с разбегу высоту),

**Ольгуль тулё чаги**, **Мом дольё тулё чаги,**

**Ёп чаги**, **Ти чаги**, **Ан тулё чаги.**

Серии даров в воздух (удары с разворота 2-3 удара в атаке).

1. **Удары по лапам (в движение)**

Сложные серии ударов, Кёруги (спарринг по лапам)

1. **Пхумсе:**

**Тэгук иль джан, Тэгук и джан, Тэгук Сам джан, Тэгук Са джан, Тэгук О джан**(1,2,3,4,5-е).

1. **Сибом:**

Удар **Ёп чаги** в длину 4-7 человек. Удар **Ёп чаги** в высоту через согнувшего партнера.

Удар в прыжке **Тулё чаги**, оттолкнувшись от опоры.

1. **Кёруги (спарринг):**

Техика и тактика ведения спарринга. (в полной амуниции*)*

1. **Кьёкпа**(разбивание):

Джумук чириги и удар ногой (тулё чаги).

**10.Теория:**

Клятва спортсмена. Значение синего пояса. Перевод слово «Тхэквондо», название униформы и пояса тхэквондо. Название клуба, столица России, столица Кореи, счёт, имя тренера. Где находиться центр Всемирного тхэквондо. История Всемирного Тхэквондо. Этикет Тхэквондо во время соревнований (выход на даянг, поклон своему тренеру и тренеру соперника, сопернику. После поединка, подойти к тренеру соперника, поклон, пожать руку. Нельзя вести себя слишком эмоционально, бережно относиться к инвентарю). За что дают 1,2,3,4,5 балла (ов) в Тхэквондо во время спарринга, перечисли? За что делают замечания в спарринге? Что такое Куккивон? - Числительные в Корейском языке: 1-й (иль), 2-й (и), 3-й (сам), 4-й (са), 5-й (о), 6-й (юк), 7-й (чхиль), 8-й (пхаль), 9-й (ку), 10-й (щип). Правила соревнований. Судейские жесты в спарринге. Гимн России.