

# 1 ДАН (ЧЕРНЫЙ ПОЯС)

(1 ГОД ПОДГОТОВКИ)

## **Пхумсе:**

Тэгук-паль-джан (№ 8). Терминология.

Пхумсе по выбору экзаменуемого с 4 по 7.

Дополнительно любое пхумсе на выбор аттестационной комиссии.

## **Твио чаги суль (техника ударов ногами в прыжке):**

твио момтон ап чаги ;

твио ольгуль ап чаги ;

твио ап паль олиги ;

твио нерьо чаги ;

твио миро чаги;

твио пандаль чаги;

твио момтон доллё чаги;

твио битуро чаги;

твио ольгуль сево ан чаги;

твио ольгуль сево баккат чаги;

твио ольгуль пандаль чаги;

твио ольгуль доллё чаги;

твио ольгуль баккат доллё чаги;

твио момтон йоп чаги;

твио ольгуль йоп чаги;

твио твит чаги;

твио момдоллё хурё чаги;

Твио ольгуль момдоллё сево баккат чаги;

Твио ольгуль тольгэ чаги

**Ханбон кёруги**

По заданию экзаменатора.

**Чжаю кёруги (свободный спарринг).****Бат да чаги суль - техника контратакующих действий:**

Не менее десяти контратакующих действий против сдвоенной атаки ногами (любые удары).

**2 минутный спарринг по правилам ВТФ.****Хосинсуль - техника самообороны.**

На выбор экзаменатора.

**Кёк па (разбивание):**

1 техника ногой и 1 рукой по выбору комиссии и экзаменуемому.

**Акробатика:**

На выбор экзаменатора.

**Тестирование по физической подготовке:**

Отжимания на кулаках;

Упражнение на мышцы брюшного пресса. (количество раз в соответствии с возрастом и полом спортсмена).

**Полное знание правил соревнований ВТФ. Компетентность в оказании первой медицинской помощи.**

**Теоретические вопросы.**

Любые из данной программы или дополнительные согласно требованиям аттестационной комиссии.