

## 3 КУП (КРАСНЫЙ ПОЯС)

(4-6 МЕСЯЦЕВ ПОДГОТОВКИ)

### **Пхумсе:**

Тэгук-о-джан (№ 5). Терминология.

Форма тэгук-о-чжан соответствует понятию «сон» ВЕТЕР (в восточной философии).

Пхумсе по выбору экзаменатора с 1 по 4.

### **Чаги суль.**

*Любая базовая техника ударов ногами.*

*Из ап соги:*

Баккат доллё чаги/доллё чаги/йоп чаги не опуская ноги (фехтование).

*Из кёруги ча со спарринговые удары в цель.*

### **Ханбон кёруги:**

От момтон чжируги (десять вариантов контратаки с использованием техник рук, ног и ударов ногами в прыжке).

### **Чжаю кёруги (свободный спарринг).**

#### **Бат да чаги суль - техника контратакующих действий:**

Не менее пяти контратакующих действий против мом доллё хурё чаги.

#### **Хосинсуль - техника самообороны.**

*Хосинсуль от ап чжируги (прямого удара кулаком):*

1. Блокировка руки + удар рукой + удар ногой ( 2 - 5 вариантов)
2. Встречный йоп чаги + добавление любым ударом ногой;
3. Встречный твит чаги + добавление любым ударом ногой.
4. Выкручивание запястья.
5. Рука нож.

#### **Кёк па (разбивание):**

Ап-чаги.

#### **Акробатика:**

Вертушка на ноги из положения лежа.

Рондат.

#### **Тестирование по физической подготовке:**

Отжимания на кулаках;

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

Гибкость (вертикальный шпагат в стойке ).

### **Знание правил соревнований.**

#### **Теоретические вопросы:**

**1. Вопрос:** Какова структура WTF ?

*Ответ:* WTF подчинены континентальные союзы, в которые входят национальные федерации.

**2. Вопрос:** Когда была создана WTF ?

*Ответ:* 28 мая 1973 года.

**3. Вопрос:** Когда создан ETU (Европейский союз ТХЭКВОНДО)?

*Ответ:* 21 мая 1976 года.

**4. Вопрос:** В каком году Украина стала членом WTF и ETU ?

*Ответ:* В 1993 году.

**5. Вопрос:** На какие виды подразделяются соревнования по ТХЭКВОНДО ( WTF )?

*Ответ:* Соревнования подразделяются на:

- 1) Личные, проводимые обычно между участниками одной весовой категории (в случае необходимости две соседние категории объединяются в одну).
- 2) Командные.

Системы соревнований команд по:

- а) пять участников разных весовых категорий;
- б) восемь участников, разделенных по весовым категориям;
- в) четыре участника, разделенных по весовым категориям (соединение двух соседних весовых категорий в одну).
- 3) Лично-командные.
- 4) Классификационные.
- 5) Соревнования по ПХУМСЕ.

**6. Вопрос:** Каковы способы проведения соревнований?

*Ответ:* Способы проведения соревнований подразделяются на:

- 1) систему с выбыванием проигравшего («Олимпийская»);
- 2) круговая система;
- 3) индивидуальная между участниками (на Олимпийских Играх).

**7. Вопрос:** Какие четыре группы нарушений входят в шкалу штрафных санкций (КЁН-ГО и КАМ-ЧЖЁН)?

*Ответ:* 1) Атакующие действия:

- 2) Действия на касание;

3) Негативные действия;

4) Нежелательные действия.

**8.Вопрос:** Что означает красный цвет пояса?

*Ответ:* Цвет спелости плодов и зрелости знаний. Владелец красного пояса должен посмотреть на пройденный путь и определить новые цели и новые задачи. Также красный цвет означает развитие крепкой основы тела и характера бойца