

3 куп (червоний пояс)

(4–6 місяців підготовки)

Пхумсе:

- Тегук о чжан (№ 5)

Термінологія: форма тегук о чжан відповідає поняттю *сон* – ВІТЕР (у східній філософії).

- Пхумсе на вибір екзаменатора з 1 по 4.
-

Чагі суль:

Будь-яка базова техніка ударів ногами

3 ап согі:

- Паккат долльо чагі / долльо чагі / йоп чагі без опускання ноги (фехтування)

Із кьоругі ча со – спарингові удари в ціль.

Ханбон кьоругі:

Від момтон чіругі (10 варіантів контратак із використанням технік рук, ніг та ударів ногами у стрибку)

Чжаю кьоругі – вільний спаринг

Патта чагі суль – техніка контратакуючих дій:

Не менше п'яти контратакуючих дій проти мом долльо хурйо чагі

Хосінсуль – техніка самооборони (від ап чіругі – прямого удару кулаком):

1. Блокування руки + удар рукою + удар ногою (2–5 варіантів)
 2. Зустрічний йоп чагі + додавання будь-якого удару ногою
 3. Зустрічний твіт чагі + додавання будь-якого удару ногою
 4. Викручування зап'ястя
 5. «Рука-ніж»
-

Кьокпа (розбивання):

- Ап чагі
-

Акробатика:

- «Вертушка» на ноги з положення лежачи
 - Рондат
-

Тестування з фізичної підготовки:

- Віджимання на кулаках
 - Вправи на м'язи живота (кількість разів згідно з віком і статтю спортсмена)
 - Гнучкість (вертикальний шпагат у стійці)
-

Додатково:

- Знання правил змагань
-

Теоретичні питання

1. **Питання:** Яка структура WTF?

Відповідь: Підпорядковані континентальні союзи, до яких входять національні федерації.

2. **Питання:** Коли була створена WTF?

Відповідь: 28 травня 1973 року.

3. **Питання:** Коли був створений ETU (Європейський союз тхеквондо)?

Відповідь: 21 травня 1976 року.

4. **Питання:** У якому році Україна стала членом WTF та ETU?

Відповідь: У 1993 році.

5. **Питання:** На які види поділяються змагання з тхеквондо (WTF)?

Відповідь:

1. Особисті – проводяться між учасниками однієї вагової категорії (у разі потреби дві сусідні категорії об'єднуються в одну)
2. Командні:
 - а) п'ять учасників різних вагових категорій
 - б) вісім учасників, розподілених по вагових категоріях
 - в) чотири учасники (об'єднання двох сусідніх вагових категорій в одну)
3. Особисто-командні

4. Класифікаційні
5. Змагання з пхумсе

6. **Питання:** Які способи проведення змагань?

Відповідь:

1. Система з вибуванням («Олімпійська»)
2. Кругова система
3. Індивідуальна (на Олімпійських іграх)

7. **Питання:** Які чотири групи порушень входять у шкалу штрафних санкцій (кьон-го і кам-чжон)?

Відповідь:

1. Атакуючі дії
2. Дії на дотик
3. Негативні дії
4. Небажані дії

8. **Питання:** Що означає червоний колір пояса?

Відповідь: Це колір стиглості плодів і зрілості знань. Власник червоного пояса має озирнутися на пройдений шлях і визначити нові цілі й завдання. Також червоний колір означає розвиток міцної основи тіла й характеру бійця.