

АТТЕСТАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ МООТ КЛУБ «ВСЕСЛАВ»

ГЫП (степень)	ТЫЛЬ (компл. упр.)	СОГИ (стойки)	ТЕХ – КА РУК	ТЕХ – КА НОГ	МАССОГИ (спарринг)	СПАРРИНГОВ АЯ ТЕХ - КА	ТЕОРИЯ, ОФП
9-й (б/ж)	Сажу джирюги; Сажу макки	Чарйот соги; Аннун соги; Нарани джумби соги; Гоннун соги	Нарани со джирюги; Аннун со ниджиндэ хэчо макки; Аннун со хан бон джирюги; Аннун со туль бон джирюги; Гоннун со баро джирюги; гоннун со ниджиндэ пальмок макки; гоннун со ниджиндэ санкаль макки; гоннун со ниджиндэ хэчо макки; гоннун со каундэ ан пальмок макки.	Аннун со йопча оллиги; Гоннун со апча оллиги; гоннун со апча бусиги; гоннун со доллио чаги	Самбо массоги (на три шага) без партнера		Гибкость, отжимание, подтягивание, приседание, пресс (за 30 сек.).
8 гып	Чон-Джи; Дан-Гун	Чарйот соги; Аннун соги; Нарани джумби соги; Гоннун соги; Ниунза соги	Аннун со сэт бон джирюги; Гоннун со баро джирюги; Гоннун со бандэ джирюги; гоннун со чукйо макки; Ниунза со бакуро санкаль тэриги; Ниунза со дэби санкаль макки; Ниунза со санг пальмок макки; Ниунза со каундэ ан пальмок макки. Одиночный прямой левой и правой рукой	Гоннун со апча бусиги; Гоннун со доллио чаги; Гоннун со йопча джирюги – эти удары выполняются как задней, так и передней ногой; 2 повторных удара доллио чаги; йоп чаги; Гоннун со бакуро нэryo чаги	Самбо массоги (на три шага) с партнером по три комбинации	Передвижение в челноке; Связки из двойных ударов; ответная атака на доллио чаги после выполнения защитных действий	Гибкость, отжимание, подтягивание, приседание, пресс (за 30 сек.). История таэквон-до. Кем и когда основано таэквон-до

	Дан-гун; До-Сан		Аннун со бакуро санкаль тэриги; гоннун со бандэ джирюги; гоннун сон сонкут тулки; гоннун со дунг джумок джирюги; гоннун со бакат пальмок макки; гоннун со бакат санкаль макки; гоннун со нопундэ хэчо макки; Двойка руками	Доллий чаги с подшагом с передней ноги; йоп чаги с подшагом с передней ноги; горо чаги передней задней ногой; Ануро нэйо чаги	Ибо массоги (двух шаговый спарринг) с партнером по три комбинации	Передвижения в челноке; передвижение в лево, право, назад; одношаговый степ, двойной шаг; Атака - йоп чаги, защитные действия ,+ контратака Атака – доллийо чаги; защита + контратака; комбинации из двух, трех ударов	Гибкость, отжимание, подтягивание, приседание, пресс (за 30 сек.). Дисциплины в таэквон-до
7 гып							
6 гып	До-Сан; Вон-Хйо	Годжонг соги; губурйо соги	Ниунза санг пальмок макки; ниунза со санг санкаль макки; гоннун со долмйо ан пальмок макки; ниунза со дэби санкаль макки; гоннун со бандэ джирюги; ниунза со бандэ джирюги; гозонг со баро джирюги; ниунза со	Доллийо чаги со скальжением с передней ноги; доллийо чаги с шагом вперед как с задней так и передней ногой; йоп чаги с передней ноги со скольжением; повторные удары	Ибо массоги (двух шаговый спарринг) с партнером по три комбинации	Передвижения в челноке; передвижение вперед в лево, право, назад влево, право одношаговый степ, двойной шаг; шаг вперед со сменой стойки; двойки руками серии ударов	Гибкость, отжимание, подтягивание, приседание, пресс (за 30 сек.). Области нанесения ударов в спарринге

			ануро санкаль тэриги; гоннун со ануро бандэ санкаль тэриги; гоннун со сон сонкут тулки	передней ногой со скольжением в различных сочетаниях; нэрьо чаги с передней ноги торо йоп чаги; твимйо ап чаги		во взаимодействи и рук и ног; в парах: Атака – защита – ответ, т.е. атака – доллйо чаги; йоп чаги; нэрьо чаги; руки, защита – уход назад, назад в сторону, смена стойки; ответ – доллйо чаги, руки, нэрьо чаги, торо йоп чаги	
5 гып	Вон-Хйо; Йул-Гок	Кйогча соги	Гоннун со голчо санбадак макки, гоннун со санкаль дунг макки; гоннун со ду пальмок макки; гоннун со ап пхалькуп тэриги; кйогча со дунг джумок тэриги	Торо йоп чаги со скольжением; торо йоп чаги с шагом вперед; торой оп чаги с отходом назад; двит чаги; доллйо чаги на 360 градусов;	Ильбо массоги	Показать простые ложные действия с последующим нанесением удара; Серии ударов из уже изученной техники; Атака-	Гибкость, отжимание, подтягивание, приседание, пресс (за 30 сек.). Знать критерии начисления очков в

				твимйо ап чаги , твимйо доллийо чаги		защита-ответ двойными ударами; умение применить в контратаке удар торо йоп чаги; защитные и ответные действия от торо йоп чаги	спарринге
4-й (с)	Йул-Гок; Джун-Гун	Двитбал соги	Двитбал со оллийо санбадак макки; ниунза со санкаль дунг макки; гоннун со випалькуп тэриги; Гоннун со дизибо сан джумок джирюги; Гоннун со сэво сан джумок джирюги; ниунза со дунг джумок джирюги; гоннун со чукйо кйогча джумок макки; гозонг со дигудза макки; гоннун со нулло санбадак макки	Бандэ доллийо горо чаги; двит чаги с отходом назад; торо нэрийо чаги; твимйо ап чаги; твимйо доллийо чаги; твимйо йоп чаги; твимйо торо йоп чаги	Свободный спарринг с применением ранее изученной техники	Применение ложных действий, маневрирован ие, уметь вытягивать соперника на себя и своевременно контратаковать . Уметь применять комбенационн ые действия в спарринге. Уметь наносить встречные опережающие удары	Гибкость, отжимание, подтягивание, приседание, пресс (за 30 сек.). Правила оценки технических действий в спарринге и тулях
3-й (с/кр)	Джун-Гун; Той-Гэ		Гоннун со дизибун сонкут тулки; ниунза со миро санг пальмок макки; гоннун со опун сонкут тулки; гоннун со нулло	Бандэ доллийо чаги; твимйо ап чаги; твимйо доллийо чаги; твимйо йоп чаги; твимйо торо йоп чаги;	Свободный спарринг со сменой соперника	Умение владеть 2-мя излюбленными комбинациями; умение наносить встречные	

			кйогча джумок макки; аннун со сан пхальмок макки; ниунза со ниджиндэ дэби санкаль макки	твимйо бандэ доллюо чаги; Твимйо нопхи чаги, твимйо доллюо чаги (2 метра высота); вирек – доллюо чаги; йоп чаги		удары с последующим развитием атаки	
2-й (кр)	Той-Гэ; Хва-Ранг		Аннун со миро санбадак макки; ниунза со оллюо джумок джирюги; Гоннун со бандэ ап нэryo санкаль тэриги; гоннун со нэryo пхалькуп тэриги	Твимйо нопхи чаги, твимйо доллюо чаги(2 метра высота);, твимйо бандэ доллюо чаги (1,80 метра высота); вирек – санкаль тэриги, доллюо чаги, йоп чаги;	Свободный спарринг как минимум 3; Хосенсульт против одного соперника	Иметь три излюбленные комбинации	Отжимание- 50 раз; Подтягивание -15 раз; Приседание - 70 раз; пресс- 70 раз. Правила судейства соревнований по тулям
1-й (кр/ч)	Хва-Ранг; Чун-Му						Отжимание- 60 раз; Подтягивание -18 раз; Приседание - 80 раз; пресс- 80 раз. Правила судейства соревнований по спаррингу
1 дан	Кван-Гэ; Пхо-Йэн; Гэ-Бэк		Силовое разбивание: гоннун со ап джумок джирюги; ниунза со санкаль тэриги; гоннун со дунг сонкаль тэриги (3 доски x1.5 см.	Техника повторных ударов ногами; Техника выполнения ударов со скольжением; Техника	Свободный спарринг; хосенсульт		Правила судейства соревнований по спаррингу, тулям, вирек, тыкки

				выполнения ударов в прыжке; Специальная техника: Высота 2м.50 см – твимйо нопхи апча бусиги; твимйо доллийо чаги; 2м.30 см. – твимйо бандэ доллийо чаги; твио долмйю йпча джирюги; 1м.80см – твимйо номо йопча джирюги Силовое разбивание: Доллийо чаги; йоп чаги; бандэ доллийо чаги (4 досках1.5 см			
--	--	--	--	---	--	--	--