

# НОРМАТИВЫ АТТЕСТАЦИОННЫХ ЭКЗАМЕНОВ ЛТКФ

## 1. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТЭКВОНДО

	Seogi	Jireugi	Makki	Chigi	Tzireugi	Chagi	Poomsae
<b>10 kup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ap seogi</li> <li>- pyonhi seogi</li> <li>- moa seogi</li> <li>- naranhi seogi</li> <li>- juchum seogi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- olgul jireugi</li> <li>- momtong jireugi</li> <li>- arae jireugi</li> <li>- bandae jireugi</li> <li>- baro jireugi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- arae yop makki</li> <li>- arae bitureo makki</li> <li>- olgul hecho makki</li> <li>- momtong hecho makki</li> <li>- arae hecho makki</li> <li>- olgul an makki</li> <li>- momtong an makki</li> <li>- olgul makki</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ap chagi</li> <li>- ap ollyeo chagi</li> <li>- naeryo chagi</li> <li>- an naeryo chagi</li> <li>- bakkat naeryo chagi</li> </ul>	
<b>9 kup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ap juchumseogi</li> <li>- apkubi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- yop jireugi</li> <li>- sewo jireugi</li> <li>- daecho jireugi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sonnal olgul necho makki</li> <li>- sonnal momtong hecho makki</li> <li>- sonnal arae hecho makki</li> <li>- bakkatpalmok olgul bakkat makki</li> <li>- bakkatpalmok momtong bakkat makki</li> <li>- anpalmok olgul bakkat makki</li> <li>- anpalmok momtong bakkat makki</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- bandal chagi</li> <li>- an chagi</li> <li>- bakkat chagi</li> </ul>	
<b>8 kup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dwitkubi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- naeryo jireugi</li> <li>- dollyo jirugi</li> <li>- chi jirugi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hansonnal olgul bakkat makki</li> <li>- hansonnal momtong bakkat makki</li> <li>- hansonnal arae bakkat makki</li> <li>- hansonnal olgul an makki</li> <li>- hansonnal momtong an makki</li> <li>- sonnal olgul makki</li> <li>- sonnal momtong makki</li> <li>- sonnal arae makki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sonnal olgul ap chigi</li> <li>- sonnal an chigi</li> <li>- sonnal bakkat chigi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pyonsonkkeut sewo tzireugi</li> <li>- pyonsonkkeut upeo tzireugi</li> <li>- pyonsonkkeut ,jeocho tzireugi</li> <li>- kawisonkkeut tzireugi</li> <li>- hansonkkeut tzireugi</li> <li>- modum sonkkeut tzireugi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dollyo chagi</li> <li>- mireo chagi</li> </ul>	Taegeuk 1 jang
<b>7 kup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beom seogi</li> <li>- apkkoa seogi</li> <li>- dwikkoa seogi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pyonjumeok jireugi</li> <li>- phojok jireugi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- olgul kodureo makki</li> <li>- momtong kodureo makki</li> <li>- arae kodureo makki</li> <li>- olgul otgoreo makki</li> <li>- arae otgoreo makki</li> <li>- olgul yop makki</li> <li>- momtong yop makki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mejumoek ap chigi</li> <li>- mejumoek an chigi</li> <li>- mejumoek naeryo chigi</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- yop chagi</li> <li>- bitureo chagi</li> <li>- dwi chagi</li> </ul>	Taegeuk 2 jang

<b>6 kup</b>		- dwi jireugi	- batangson olgul an makki - batangson momtong an makki - batangson arae an makki - batangson nullo makki - kawi makki	- batangson teok chigi - jebi-poom mok-chigi - jebi-poom teok chigi		- mureup chagi - huryo chagi - nakka chagi	Taegeuk 3 jang
<b>5 kup</b>	- hakdari seogi	- keumkang ap jireugi - keumkang yop jireugi	- keumgang makki - sonnal keumgang makki	- palkup pyojeok chigi - dangkyo teok chigi		- twio ap chagi - twio yop chagi - twio dollyo chagi	Taegeuk 4 jang
<b>4 kup</b>		- dangkyo teok jireugi - chetdari jireugi	- santeul makki - wesanteul makki - hwangso makki	- palkup dollyo chigi - palkup ollyo chigi - palkup dwiro chigi - palkup yop chigi		- momdollyo yop chagi - momdollyo huryo chagi - momdollyo nakka chagi - twio yop chagi - twio bandal chagi - twio an chagi - twio bakkuwo ap chagi - twio bakkuwo bandal chagi - twio bakkuwo yop chagi - twio bakkuwo dollyo chagi	Taegeuk 5 jang
<b>3 kup</b>			- anchonae olgul makki - anchonael momtong makki - bakkatchonae olgul makki - bakkatchonae momtong makki			- twio momdollyo dwi chagi - twio momdollyo huryo chagi - twio momdollyo bakkat chagi - Dubal dangseong chagi (ap, yop, dollyo, bandal, mireo)	Taegeuk 6 jang
<b>2 kup</b>			- olgul yopcho-ollyo makki - arae bada makki			- Yio chagi - modumbal ap chagi - modumbal yop chagi - modumbal dollyo chagi	Taegeuk 7 jang
<b>1 kup</b>						- Yio sokkeo chagi - twio momtong dollyo dwi chagi	Taegeuk 8 jang
<b>1 dan</b>						- Sokkeo chagi (ap+dollyo, ap+yop, bitureo=dollyo) - Twio yio chagi	Taeguk 1-8 jang

## 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

	Hoshinseol	kyorugi	step	keokpa	theory
10 kup					<ul style="list-style-type: none"> <li>- что такое тэквондо</li> <li>- правила и ритуал в зале (додян)</li> <li>- общие термины тэквондо</li> <li>- Что обозначает название вашего клуба?</li> </ul>
9 kup	- захват за запястье (5 вариантов)	Hanbeon - атаки кулаком 5 вариантов	- смена стойки прыжком		<ul style="list-style-type: none"> <li>- система поясов в тэквондо.</li> <li>- технические разделы тэквондо</li> <li>- Что такое ханбон керуги? Правила выполнения.</li> </ul>
8 kup	- захват за рукав (2 варианта) - захват за плечо (2 варианта)	Hanbeon - атака кулаком – бок и контратака открытой ладонью (5 варианта)	- шаг вперед - шаг назад - приставной шаг вперед - приставной шаг назад		<ul style="list-style-type: none"> <li>- что обозначает понятие тэгук?</li> <li>- что означает тэгук иль джан? Название техник пумсэ</li> <li>- что обозначают символы на флаге Южной Кореи?</li> <li>- формальные упражнения. Правила выполнения. Назначение.</li> </ul>
7 kup	- захват за эмблему (2 варианта) - захвата за грудь двумя руками (2 варианта) - захвата за пояс (2 варианта)	Hanbeon - атака ребром ладони – блок и контратака рукой (5 варианта)	- оборотный шаг вперед - оборотный шаг назад - шаг вперед с поднятым коленом - шаг назад с поднятым коленом		<ul style="list-style-type: none"> <li>- что такое World Taekwondo Federation?</li> <li>- Что обозначает тэгук и джан? Название техник пумсэ.</li> <li>- Что такое степ и для чего он нужен.</li> <li>- Что такое хосинсуль? Правила выполнения.</li> </ul>
6 kup	- захват за обе кисти сзади (2 варианта) - захват за локти сзади (2 варианта) - захват за плечи сзади (2 варианта)	Hanbeon - атака кулаком – блок и контратака ногой (5 вариантов) - атака открытой ладонью – блок и контратака ногой (5 варианта)	- приставной шаг вперед с поднятым коленом - приставной шаг назад с поднятым коленом		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Что обозначает тэгук сам? названия техник тэгук сам джан</li> <li>- История Федерации тэквондо Латвии</li> </ul>
5 kup	- плотный захват спереди поверх рук и под руками (4 варианта)	Hanbeon - атака ногой блок и контратака рукой (5 вариантов) Jayeo - продолжительность не менее 1 мин	- шаг вперед через перекрестную стойку - шаг назад через перекрестную стойку		<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований. Разрешенная экипировка.</li> <li>- Что обозначает тэгук са? Название техник тэгук са</li> </ul>
4 kup	- плотные захват сзади поверх рук и под руками (4 варианта)	- атака ногой – блок и контратака ногой (5 вариантов) Jayeo - спарринг с двумя партнерами по 1 мин.	- диагональный шаг со сменой стойки - диагональный шаг без смены стойки		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Что обозначает тэгук о джан? Название техник.</li> <li>- Что такое кекпа? Правила выполнения.</li> </ul>

<b>3 kup</b>		<p>Напбеон</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- атака рукой – контратака ногой с уходом (5 вариантов)</li> <li>- атака рукой – контратака ногой в прыжке (5 вариантов)</li> </ul> <p>Jaео</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спарринг с 3 партнерами по 1 мин</li> </ul>	- комбинации степа с ударами ногами		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Что обозначает тэгук юк джан? Название техник</li> <li>- Назначение разминки. Виды разминки.</li> <li>- Правила соревнований. Области разрешенные для ударов.</li> </ul>
<b>2 kup</b>	- атаки ножом (5 вариантов)	<p>Jaео</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спарринг с 4 партнерами по 1 мин.</li> </ul>		Ap chagi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое тэгук чиль джан? Название техник.</li> <li>Правила соревнований.</li> <li>- предупреждения</li> <li>- жесты рефери</li> </ul>
<b>1 kup</b>	- атаки палкой (5 вариантов)	<p>Jaео</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спарринг с 5 партнерами по 1 мин.</li> </ul>		Jireugi Dollyo chagi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Что обозначает тэгук паль джан? Название техник</li> <li>- Правила соревнований. Наказания</li> </ul>
<b>1 dan</b>	- нападения двух человек (свободный выбор техники)	<p>Jaео</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спарринг 6 партнеров по 1 минуте</li> </ul>		Chigi Yop chagi	<p>Корейская терминология:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- название команд и общих терминов</li> <li>- название ударных и блокирующих поверхностей</li> <li>- название блоков</li> <li>- название ударов</li> <li>Правила соревнований</li> <li>- общий раздел</li> <li>- разрешенные действия</li> <li>- запрещенные действия и наказания</li> <li>- жесты рефери</li> </ul>

Составил Г.Мочалин 5 дан.