

# EESTI TAEKWON-DO LIIT

## TAEKWON-DO KLUBI KWON

### *СБОРНИК*

*ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ*

# 5

*ГЫП*



*КОХТЛА-АРВЕ*

**2016**

## ПРОГРАММА ЭКЗАМЕНА

/ 20 € + 15 € /

Туль:	Вон Хьё	Возраст	Пометки:
	Юль Гок		
	Дополнительный туль на выбор экзаменаторов		
<b>Техника ног:</b>	Тимио ап чаги		Каунде
	Тимио доллио чаги		Каунде
	Тимио йоп чаги		Каунде
<b>Спарринг:</b>	Ибо массоги		
	2 раунда по 2 мин.		Руки, ноги
	2 раунда по 2 мин.		Свободный
<b>Спец. Техника:</b>	Тимио нопи ап чаги		
<b>Сила:</b>	Йоп чаги		1 доска
<b>Физо:</b>	приседание	7-10	(30-30-30-3-15сек)
	отжимание	11-13	(40-40-40-5-30сек)
	пресс	14-17	(50-50-50-8-45сек)
	подтягивание	18-35	(60-60-60-10-60сек)
	мостик		
<b>Теория:</b>	Все что выше		
	+ знание стоек, блоков и ударов		
	+ знание туля Юль Гок		

## ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ - ТУЛЬ

/ тули, снятые с разных ракурсов находится на диске, приложенном к сборнику /

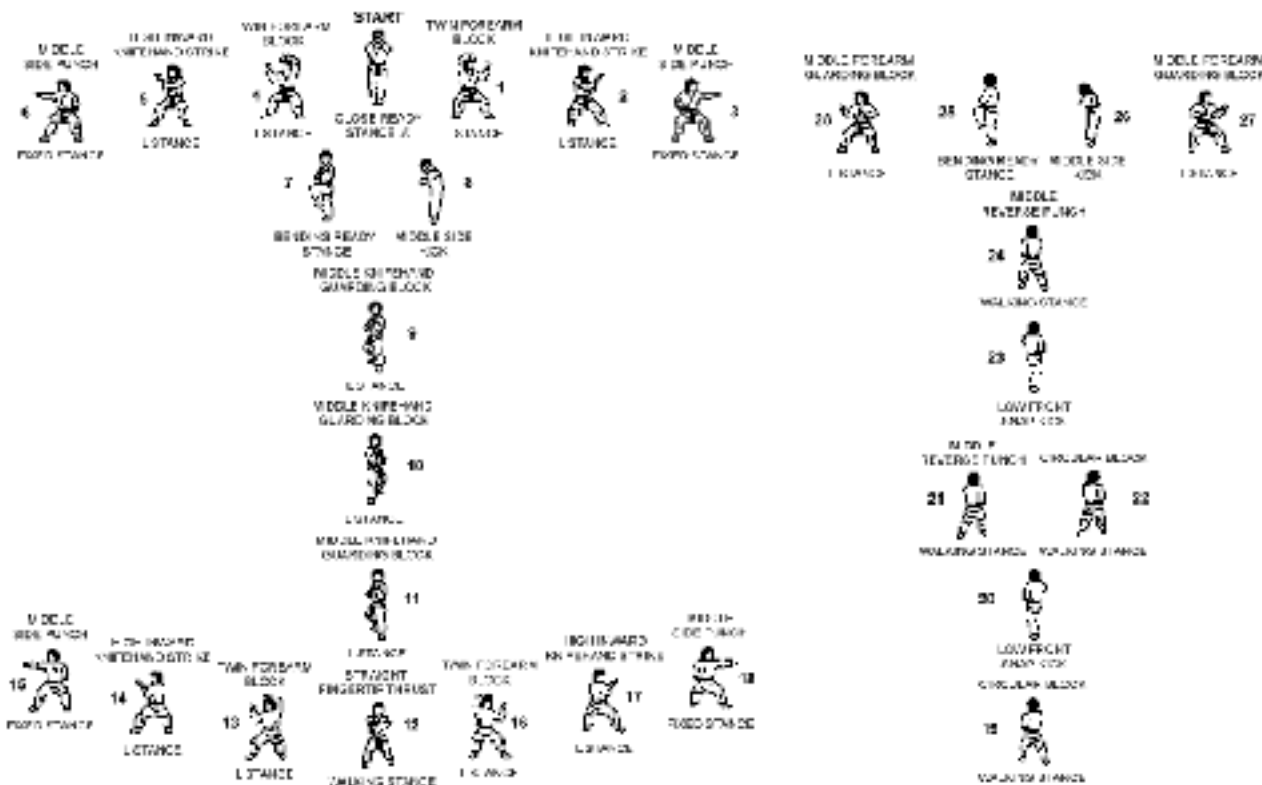
Туль:	Вон Хьё	Возраст	Пометки:
	Юль Гок		
	Дополнительный туль на выбор экзаменаторов		

### ВОН-ХЁ

Туль назван в честь монаха, познакомившего в 686 году до н.э. династию Силла с буддизмом.

Количество движений - 28.

## WON-HYO

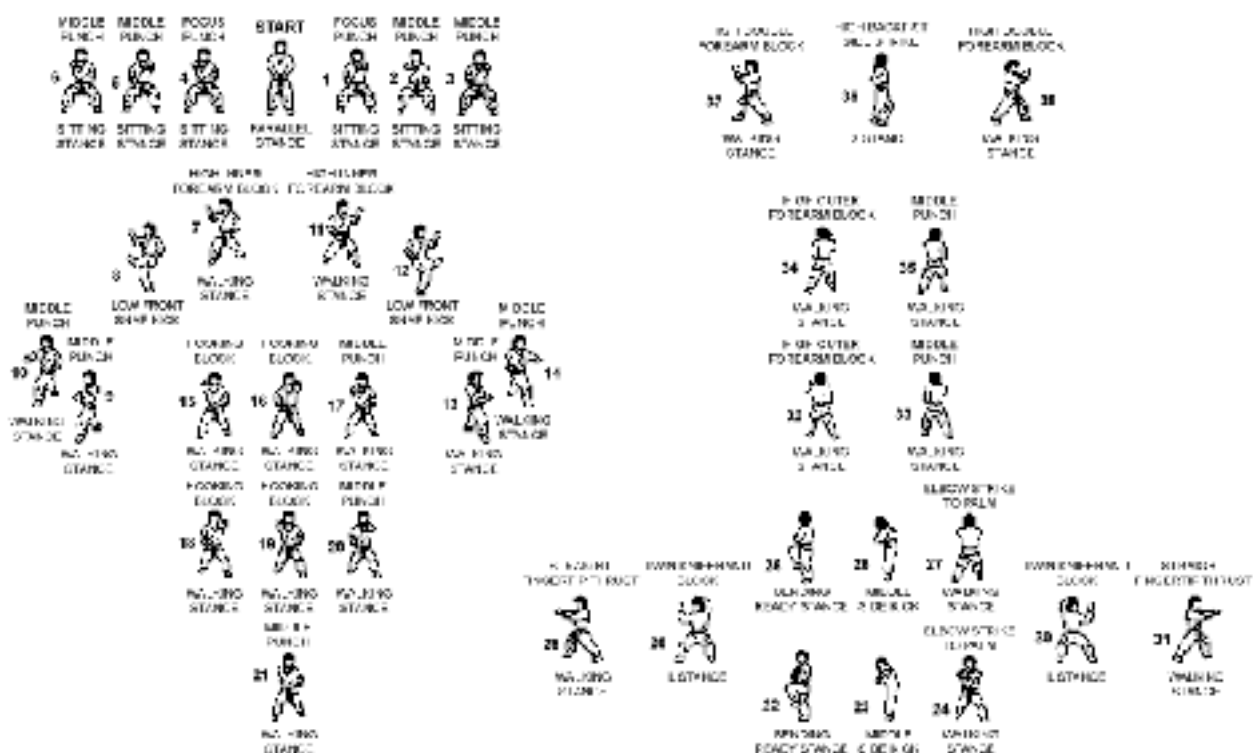


## ЮЛЬ-ГОК

Название туль является псевдонимом великого философа и учителя Юль (1536-1584 гг.), прозванного "Корейским Конфуцием". 38 движений, включенных в туль символизируют место рождения философа - 38-ю параллель, а диаграмма движений соответствует слову «учитель».

Количество движений - 38.

## YUL-GOK





## ПРАВИЛА ПРИЕМА ВИДА ПРОГРАММЫ:

Каждый туль оценивается отдельно, затем выводится средний балл.

Критерии оценки:

Туль оценивается по пяти положениям:

- техническое содержание: (-1 балл за каждую неправильную технику)
- сила; (от 1 балла до 5 баллов)
- баланс; (от 1 балла до 5 баллов)
- контроль дыхания; (от 1 балла до 5 баллов)
- ритм; (от 1 балла до 5 баллов)

Каждое положение оценивается отдельно по 10 бальной шкале. Затем путём сложения оценок за каждое положение и деление их на 5 выводится средний балл.

Максимальное количество баллов 10.

Проходной балл 7.

## ТЕХНИКА НОГ

Техника ног:	Тимио ап чаги		Каунде
	Тимио доллио чаги		Каунде
	Тимио йоп чаги		Каунде

### 1/ Каундэ тимио ап чаги

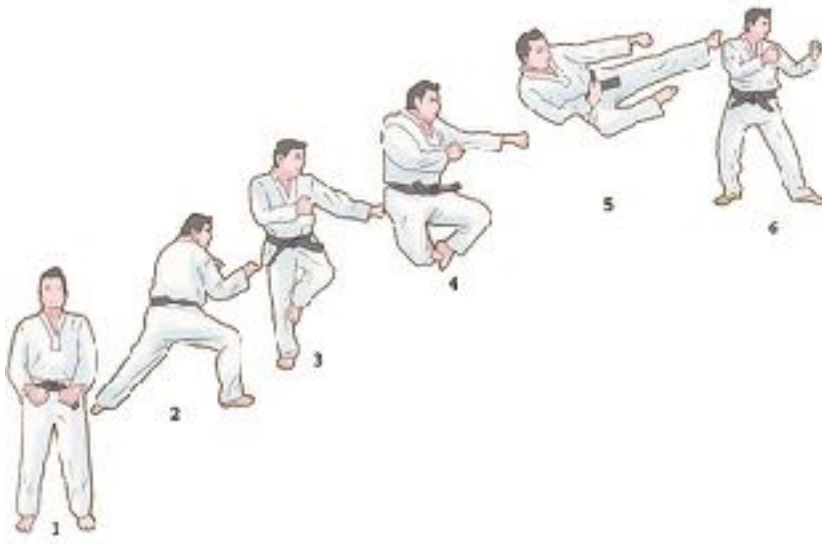


### 2/ Каундэ тимио дольо чаги





### 3/ Кануне тимиё юп чаги



#### **ПРАВИЛА ПРИЕМА:**

Каждый удар оценивается отдельно по 10 бальной шкале, затем выводится средний балл.

Оценивается:

- 1 Микро фиксация (мини остановка) и фиксация (остановка) в конечной точке удара.
- 2 Быстрый возврат ноги в вынос после нанесения удара.
- 3 Правильный вынос перед осуществлением удара и возврат в него.
- 4 В каждом ударе должна быть хорошо видна ударная поверхность стопы.
- 5 Равновесие (не допускаются подскоки и падение в стойку из-за потери равновесия).
- 6 Правильный возврат в стойку без спешки.
- 7 Правильное нанесение удара по высоте (наджунде, каунде, нопунде).



Все удары наносятся согласно базовой технике.

За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах -1 балл.

Каждый вид удара оценивается отдельно, затем выводится средний балл.

Максимальное количество баллов 10.



## СПАРРИНГ

Спарринг:	Ибо массоги		
	2 раунда по 2 мин.		Руки, ноги
	2 раунда по 2 мин.		Свободный

### Ибо массовее

Основная цель этого спарринга - совершенствование техники атакующих действий, связанных с чередованием ударов руками и ногами.

Двухшаговый спарринг (Ибо массоги). В двухшаговом поединке атакующий выполняет два удара, чередуя удар рукой и ногой. Двухшаговый спарринг создан для обучения сочетания ударов руками и ногами и умением защищаться от этих ударов. Защищающийся выполняет два блокирующих действия и одно атакующее.

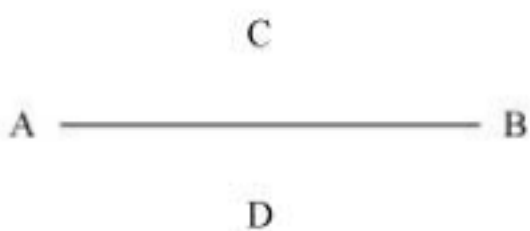
Существуют две модели спарринга на 2 шага:

#### 1. В одном направлении.

Атакующие действия сопровождаются шагами только вперед а защитные — шагами только назад.

#### 2. Атакующие и защитные действия выполняются в любом направлении.

Расстояние между партнёрами обычно такое же, как и в спарринг на 3 шага, однако, разрешено менять дистанцию.



X и Y принимают черёд ноги лицом друг к другу, располагаясь на линии А-В.

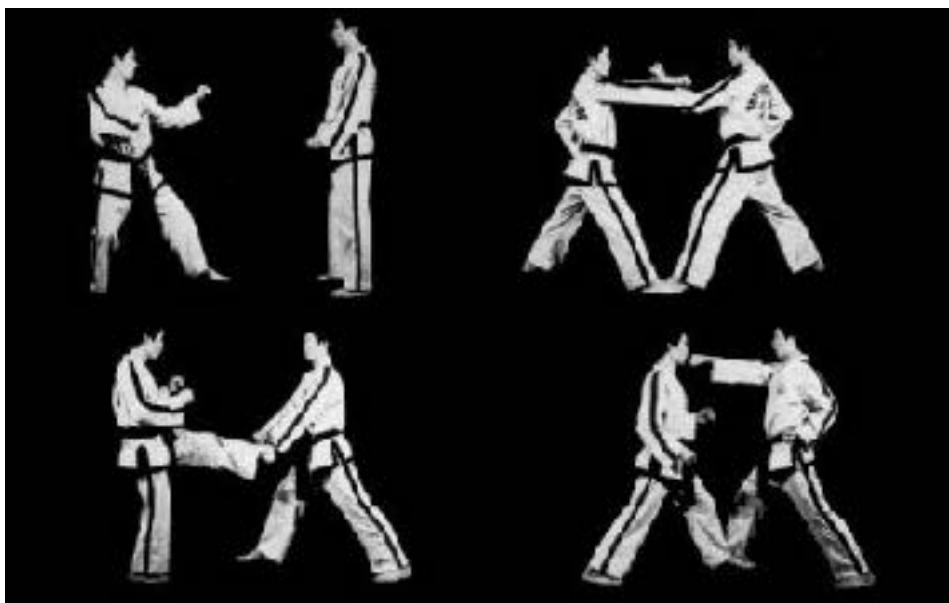
Типичная процедура спарринга на два шага.

По команде: «Ибо масоги чунби!»

Х: (Приготовиться к спаррингу на два шага!)" : Из чарёт соги двигая правую ногу назад (в направлении А диаграммы) переходим в правую нюнча со кануне пальмой дети макки в направлении В.

У: Переход в нарами чумби соги в направлении А шагом левой ногой в сторону. С завершением этого движения нужно крикнуть "Кихап!" в знак готовности.

По команде «Си чжак! (Начали!)»



По команде  
«Куман!  
(Стоп!)»

Возвращается в нарани чунби соги в направлении В. сделав шаг правой ногой назад.

И наоборот!

В ДАННОМ РАЗДЕЛЕ НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСЕ БЛОКИ, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ ПОЯСУ. ТО ЖЕ САМОЕ СПРАВЕДЛИВО И ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ  
ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ - ТУЛЬ

**ПРАВИЛА ПРИЕМА:**



Оценивается по двум видам спарринга по 10 бальной шкале, затем выводится средний балл.

Одно, двух, трёх, полусвободный спарринг и самооборона.

#### **Оценивается:**

1 Правильность выполнения элементов.

2 Сила.

3 Быстрота.

4 Концентрация.

5 Реальность.

За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах -1 балл.!!

#### **Спортивный спарринг.**

Оценивается:

1 Техническое содержание (разнообразие атак и хорошая защита).

2 Быстрота перемещения.

3 Физическое состояние.

За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах (от 1 балла до 2

баллов).

Максимальное количество баллов 10. Проходной балл 7.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

<b>Спец. Техника:</b>	Тимио нопи ап чаги		
---------------------------	--------------------	--	--



### ПРАВИЛА ПРИЁМА:

Каждый элемент спец. техники оценивается отдельно по 10 бальной шкале.

На выполнение каждого элемента даётся 2 попытки.

При выполнении элемента с 1 ой попытки (исходное положение – имитация – исходное положение – удар – исходное положение) даётся 10 баллов, со 2 ой 5 баллов.

Проходной балл выводится в зависимости от количества элементов.



## СИЛА УДАРА

Сила:	Йоп чаги		1 доска
-------	----------	--	---------

### ПРАВИЛА ПРИЁМА:

Каждый элемент силового разбивания оценивается отдельно по 10 бальной шкале.

На выполнение каждого элемента даётся 2 попытки.

При выполнении элемента с 1 ой попытки (исходное положение – имитация – исходное положение – удар – исходное положение) даётся 10 баллов, со 2 ой 5 баллов.

Проходной балл выводится в зависимости от количества элементов.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

<b>Физподготовка:</b>	приседание	7-10 лет	(30-30-30-3-15сек) раз (20-20-20-2-10сек) раз (10-10-10-1-5сек) раз	10 баллов 7 баллов 5 баллов
	отжимание	11-13 лет	(40-40-40-5-30сек) раз (30-30-30-3-20сек) раз (20-20-20-1-10сек) раз	10 баллов 7 баллов 5 баллов
	пресс	14-17 лет	(50-50-50-8-45сек) раз (40-40-40-6-30сек) раз (30-30-30-4-15сек) раз	10 баллов 7 баллов 5 баллов
	подтягивание	18-35 лет	(60-60-60-10-60сек) раз (50-50-50-8-45сек) раз (40-40-40-6-35сек) раз	10 баллов 7 баллов 5 баллов
	МОСТИК	35+ Ветераны	(30-30-30-5) раз (20-20-20-3) раз (10-10-10-1) раз	10 баллов 7 баллов 5 баллов

### ПРАВИЛА ПРИЕМА:

#### Приседание.

- 1 Ноги на ширине плеч.
  - 2 Руки за головой.
  - 3 Спина при приседаниях прямая.
  - 4 При приседаниях пятки не отрываются от пола.
  - 5 Присесть минимум до угла 90 градусов.
- Упражнение выполняется под счёт.  
За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах -1 балл.

#### Отжимание.

- 1 Руки на ширине плеч параллельно друг другу.
- 2 Сгибание и разгибание рук происходит по полной амплитуде.
- 3 Ноги на ширине плеч.

4 Корпус и таз находятся на одном уровне.

Упражнение выполняется под счёт.

Начиная, с 18 лет отжимаются на кулаках.

За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах -1 балл.

### **Мостик.**

При выполнении упражнения недопустимо касаться головой пола.

Дети 7-10лет.

15 сек. 10баллов, 10сек. 7баллов, 5 сек. 5 баллов.

Кадеты 11-13лет.

30 сек. 10баллов, 20 сек. 7баллов, 10 сек. 5 баллов.

Юниоры 14-17лет.

45 сек. 10баллов, 30 сек. 7баллов, 15 сек. 5 баллов.

Взрослые 18-35лет.

60 сек. 10баллов, 45 сек. 7баллов, 30 сек. 5 баллов.

## ТЕОРИЯ

<b>Теория:</b>	Все что выше		
	+ знание стоек, блоков и ударов		
	+ знание туля Юль Гок		

### 1.Что обозначает Юль - Гок туль?

Ответ: Название туля является псевдонимом философа и учителя Ли И (1536-1584), прозванного «Корейским Конфуцием».

Включение в туль 38 движений символизирует место рождения этого человека – 38 параллель, а диаграмма движений – иероглиф соответствующий слову «учитель».

### 2.Сколько движений в Юль-Гок туль?

Ответ: В Юль-Гок туль 38 движений.

### 3.Аннун Со Каунде Ап Джумок Чируги.





**4. Ниунца Со Сан Сонкаль Макки.**



**5. Гуннун Со Сонбадак Банде Каунде Гольчо Макки.**



**6. Гуннун Со Сонбадак Баро Каунде Гольчо Макки.**



**7. Гуннун Со Ап Палькуп Териги.**



**8. Киоча Со Дунг Джумок Нопунде Йоп Териги.**



## 9. Гуннун Со Ду Пальмок Нопунде Макки.



### ПРАВИЛА ПРИЕМА:

Каждому экзаменуемому задаётся 5 вопросов. За каждый правильный ответ он получает 2 балла. Максимальное количество баллов 10.

Проходной балл 7.

Для того, чтобы продолжить сдачу экзамена за туль и теорию экзаменующийся должен набрать минимум 14 баллов. Если он не набирает этот минимум, то до дальнейшей сдачи экзамена не допускается.