

EESTI TAEKWON-DO LIIT

TAEKWON-DO KLUBI KWON

СБОРНИК

ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ

9

ГЫП



КОХТЛА-АРВЕ

2016

ПРОГРАММА ЭКЗАМЕНА

/ 5 € + 10 € /

Туль:	Садзу чируги		
	Садзу макки		
	Чон-Джи		
Техника ног:	Наджунде ап чаги		
	Нопундэ бакуро нерио чаги		
Физподготовка:	приседание	7-10 лет	(30-30-30-3) раз
	отжимание	11-13 лет	(40-40-40-5) раз
	пресс	14-17 лет	(50-50-50-8) раз
	подтягивание	18-35 лет	(60-60-60-10) раз
Теория:	Краткая история таэквон-до		
	Знание стоек, блоков и ударов		
	Поведение в зале		

ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ - ТУЛЬ

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

Техника ног:	Наджунде ап чаги		
	Нопундэ бакуро нерио чаги		

САДЗУ ЧИРУГИ

Название переводится как “атака на четыре стороны”.

Количество движений - 14.

САДЗУ МАККИ

Название переводится как “защита на четыре стороны”.

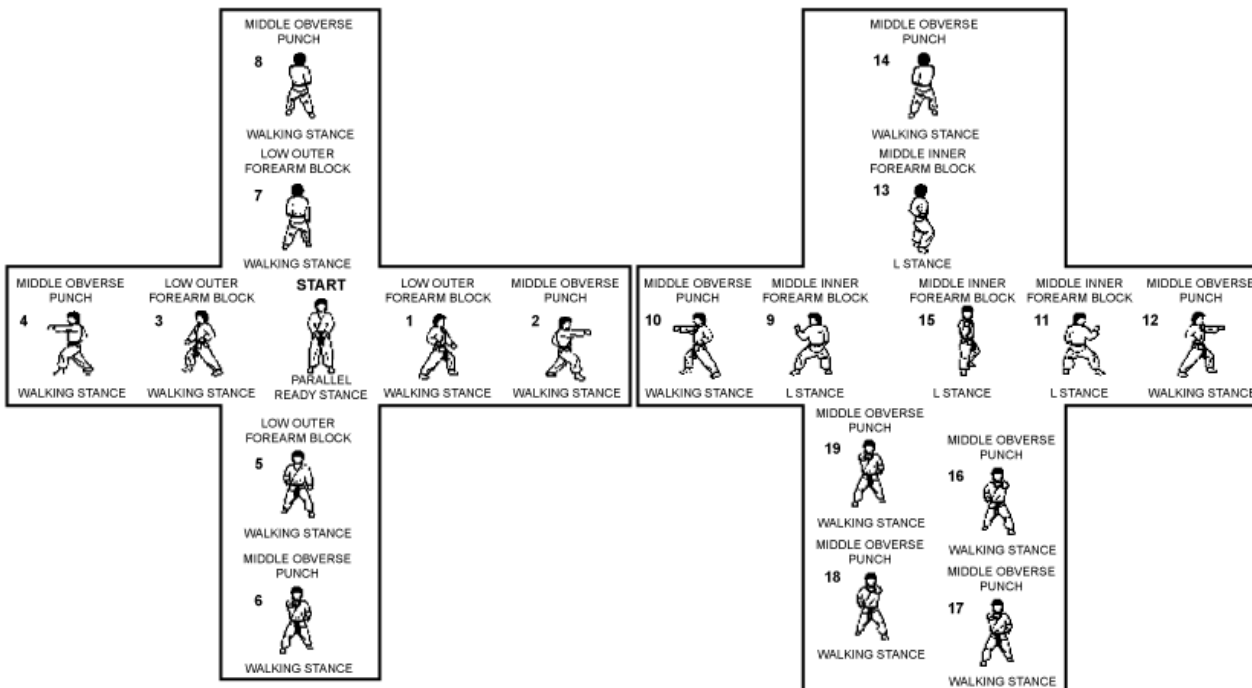
Количество движений - 16.

ЧОН-ДЖИ

Это слово переводится как «рай земной». На Востоке оно интерпретируется как создание мира и зарождение человечества. Это первый туль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей, первая символизирует Землю, а вторая – Небеса.

Количество движений - 19.

CHON-JI



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:	Наджунде ап чаги		
	Нопундэ бакуро нерё чаги		

1/ Наджунде ап чаги



2/ Нопундэ бакуро нэрё 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.

Проходной балл 7.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физподготовка:	приседание	7-10 лет	(30-30-30-3) раз (20-20-20-2) раз (10-10-10-1) раз	10 баллов 7 баллов 5 баллов
	отжимание	11-13 лет	(40-40-40-5) раз (30-30-30-3) раз (20-20-20-1) раз	10 баллов 7 баллов 5 баллов
	пресс	14-17 лет	(50-50-50-8) раз (40-40-40-6) раз (30-30-30-4) раз	10 баллов 7 баллов 5 баллов
	подтягивание	18-35 лет	(60-60-60-10) раз (50-50-50-8) раз (40-40-40-6) раз	10 баллов 7 баллов 5 баллов
		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.

Пресс.

- 1 Руки скрещены на плечах.
 - 2 Колени согнуты.
 - 3 Ступни ног на полу.
- Упражнение выполняется под счёт.
За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах -1 балл.

Подтягивание.

Достать подбородком линии турника.



ТЕОРИЯ

Теория:	Краткая история таэквон-до		
	Знание стоек, блоков и ударов		
	Поведение в зале		

1. Кто является основателем и первым президентом Международной Федерации Таэквон-до (ITF)?

Ответ: Генерал Чой Хонг Хи.

2. Кто сейчас является президентом Международной Федерации Таэквон-до (ITF)?

Ответ: Профессор Чанг Унг.

3. Кто является президентом Эстонского Союза Таэквон-до?

Ответ: Михаил Кылварт.

4. Что такое Таэквон-до?

Ответ: Корейский национальный вид борьбы зародившийся более 2000 лет назад.

5. Когда Таэквон-до получило своё название?

Ответ: 11 апреля 1955г.

6. Как расшифровывается слово Таэквон-до?

Ответ: нога, рука, путь.

7. Когда образовалась Международная Федерация Таэквон-до (ITF)?

Ответ: 22 марта 1966г.

8. Когда образовался Эстонский Союз Таэквон-до?

Ответ: 19 ноября 1992г.

9. Как переводится Чон-Джи туль?

Ответ: Это слово переводится как «рай земной». На Востоке оно интерпретируется как создание мира и зарождение человечества. Это первый туль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей, первая символизирует Землю, а вторая – Небеса.

10. Сколько движений в Чон-Джи туль?

Ответ: В Чон-Джи туль 19 движений.



11. Поведение в зале.

Ответ:- Прежде чем войти или выйти из зала нужно совершить поклон;

- Время, проводимое в зале нужно максимально использовать для тренировки;

- В зале нельзя утолять жажду и принимать пищу;

- Зал не место для сквернословия или недостойного поведения;

- Находясь в зале необходимо следить за своим поведением;

- Нужно с уважением относиться к другим залам где занимаются

единоборствами.

12. Гуннун Со Бакат Пальмок Наджунде Макки.



13. Гуннун Со Ап Джумок Каунде Баро Чируги.



14. Гуннун Со Сонкаль Наджунде Макки.



15. Гуннун Со Ан Пальмок Каунде Йоп Макки.



16. Ниунца Со Ан Пальмок Каунде Йоп Макки.



17. Нарани чумби соги.



18. Счёт.

Ответ: Хана-1, Дуль-2, Сет-3, Нет-4, Дасот-5, Ёсот-6, Ильгоп-7, Ёдуль-8, Ахоп-9, Ёль-10.

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.

СЛОВАРИК

Общие термины

до джанг - тренировочный зал, площадка для состязаний

до бок - форма для занятий

гып - ученическая степень

дан - мастерская степень

санбё ним - старший ученик

бусабум ним - помощник инструктора (1-3 дан)

сабум ним - инструктор (4-6 дан)

сахьюнг ним - мастер (7-8 дан)

сасонг ним - грандмастер (9 дан)

сон – рука, руки

баль - нога, ноги

соги - стойка

макки - блок

чаги - удар ногой

чируги - пробивающий удар

ап, еп, двит - вперед, в сторону, назад

ан, баккат - внутренний, наружный

ануро, бакуро - внутрь, наружу

нэрё, оллё - вниз, вверх



баро - прямой (одноименный)

Наджунде, каундэ, нопундэ - нижняя, средняя, верхняя части тела

дора - поворот

туль - технические комплексы

кихап - "освобождение энергии" - крик, сопровождающий движение

Команды

муёт - построиться

нарани - выровняться

чарёт - смирно (принять стойку "Чарёт соги")

кюнэ - поклон

сёт - вольно (принять стойку "Нарани соги")

чумби – приготовиться

си джак – выполнять

кёсок - продолжать

гуман - закончить

гёдэ - поменять

баро - прямо (вернуться в исходное положение)

уро (чаро, двиро) дора - повернуться направо (налево, кругом)

анджёт - сесть

иро сот - встать

добок чондон - поправить форму



хана, дуль, сэт, нэт, дасот, ёсот, ильгоп, ёдуль, ахоп, ёль - счет от 1-го до 10-ти по-корейски

Ударные и блокирующие части тела

джумок - кулак

ап джумок - передняя часть кулака

сонкаль - ребро ладони со стороны мизинца

пальмок - предплечье

бальмок – голень

ан (баккат) пальмок - внутренняя (внешняя) часть предплечья

апкумчи - подушечка пальцев ноги

двитчук - пятка со стороны голени

балькаль - наружный край стопы

балькаль дунг - внутренний край стопы

Стойки

нарани соги - "параллельная" стойка

чарёт соги - стойка "смирно"

гуннун соги - стойка "ходьбы" (шага)

нюнджа соги - L-образная стойка

чумби соги - стойка "готовности"

Удары руками

баро хируги - прямой удар



Удары ногами

апча бусиги – передний удар

нэрё чаги (ануро, бакуро) - удар сверху вниз (замахом внутрь, замахом наружу)

Махи ногами

апча оллиги - мах вперед

йопча оллиги - мах в сторону

двитча оллиги - мах назад

битуро ча оллиги – мах наружу

Защиты (блоки)

Наджунде макки - защита нижней части тела

каундэ макки - защита средней части тела

дэби макки - блок, при котором вторая рука защищает туловище

