

Утверждённая программа

Программа Дан Тест

на основе официальной программы Kukkiwon и рекомендаций СТР
с пояснениями к требованиям

В программу аттестации входит 4 пункта.

1. ПХУМСЭ
2. ХОСИНСУЛЬ
3. КЁРУГИ
4. КЁКПХА

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1 - Позиция. ПХУМСЭ

На 1 дан (пхум): Пхумсэ Корё и одно пхумсэ на выбор комиссии с № 4 /Тхэгук Са Джан/ по № 8 /Тхэгук Пхаль Джан/.

На 2 дан (пхум): Пхумсэ Кымган + Пхумсэ Корё и одно пхумсэ на выбор комиссии с № 4 /Тхэгук Са Джан/ по № 8 /Тхэгук Пхаль Джан/.

На 3 дан (пхум): Пхумсэ Тэбэк, Кымган, Корё и одно пхумсэ на выбор комиссии с № 4 /Тхэгук Са Джан/ по № 8 /Тхэгук Пхаль Джан/.

ТРЕБОВАНИЯ (Критерии оценки) – Оцениваются скорость и сила, темп/ритм, выражение энергии, правильная последовательность и баланс, правильная концентрация конечной фазы, приход в точку старта, соблюдение направления и уровней ударов и блоков, кихап.

2 - Позиция. ХОСИНСУЛЬ/ХАНБОН КЁРУГИ

1 Вариант. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА - Ханбон кёруги (Поединок на 1 шаг. Обусловленный). Демонстрируется система Ханбон Хосинсуй – самозащита.

ТРЕБОВАНИЯ - Демонстрируется минимум 6-9 вариантов по 2-3 на каждый уровень. Элементы должны обязательно соответствовать уровню экзаменуемого. Т.е. нельзя демонстрировать на экзаменах на 1-й дан технику 2-го дана, или цветных поясов. Демонстрируется в парах по очереди. Предпочтение отдаётся техникам из пхумсэ. Данная позиция показывает уровень прикладного владения базовой техникой и умение расшифровывать технику первой позиции – т.е. пхумсэ.

2 Вариант. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА – Хосинсуй (Система самозащиты в вольном исполнении). Демонстрируется минимум 9 вариантов. Обязательными считаются: Защита от различных захватов за запястье спереди и сзади; защита от захвата за униформу (ТОБОК); защита от попытки толкнуть; защита от одиночных ударов руками и ногами. Демонстрируется в парах по очереди. Предпочтение отдаётся разнообразию техник. Данная позиция показывает уровень прикладного владения техникой самозащиты в системе Тхэквондо.

ТРЕБОВАНИЯ (Критерии оценки). Вариант №1 - Ханбон кёруги. Оценивается: технически правильное выполнение стоек, блоков и ударов. Правильная и адекватная реакция на технические действия в парах. Правильная дистанция и концентрация конечной фазы, кихап.

ТРЕБОВАНИЯ (Критерии оценки). Вариант № 2 – Хосинсуй. Оценивается: Реальность и прикладной аспект выполняемой техники. Демонстрируемая техника, должна быть техникой Тхэквондо.

Основные варианты:

1 ДАН (Пхум)

Варианты атак: Захваты одноименные, разноименные и обеими руками за запястья противника, стоя спереди.

Варианты защиты: Освобождения от захватов срывами, ударами рук и ног, с применением захватов и без них.

Варианты атак: Одиночные удары руками

Варианты защиты: Ударами рук и ног, с применением захватов и без них.

2 ДАН (Пхум)

Варианты атак: Захваты одноименные, разноименные и обеими руками за запястья противника, стоя спереди.

Варианты защиты: Освобождения с использованием болевых воздействий на суставы с последующим удержанием и контролем.

Варианты атак: Захваты одноименные, разноименные и обеими руками за запястья противника, стоя сзади.

Варианты защиты: Освобождения от захватов срывами, ударами рук и ног, с применением захватов и без них.

Варианты атак: Одиночные удары ногами

Варианты защиты: Ударами рук и ног, с применением захватов и без них.

3 ДАН (Пхум)

Варианты атак: Захваты одноименные, разноименные и обеими руками за запястья противника, стоя спереди.

Варианты защиты: Освобождения с использованием бросков с последующим удержанием и контролем.

Варианты атак: Захваты одноименные, разноименные и обеими руками за запястья противника, стоя сзади.

Варианты защиты: Освобождения с использованием болевых воздействий на суставы с последующим удержанием и контролем.

Варианты атак: Одиночные удары руками

Варианты защиты: С использованием болевых воздействий на суставы с последующим удержанием и контролем.

3 - Позиция. КЁРУГИ

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА – вольный спарринг по действующим правилам соревнований вида спорта Тхэквондо ВТ, на момент проведения дан теста. Количество поединков и спарринг партнеров, определяется экзаменационной комиссией.

ТРЕБОВАНИЯ (Критерии оценки) – Оценивается умение передвигаться (**степ**) как в целях тактических подготовок к атаке, так и в целях защиты. Демонстрация разнообразных ударов и техник поединка, умение действовать в зависимости от ситуации (тактика ведения поединка), соблюдение во время поединка действующих правил соревнований. Поединок проводится в защитной экипировке.

4 - Позиция. КЁКПХА

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА – Кёкпха. Разбивание твёрдых предметов. За основу берётся **не клееная** доска размером сторон 30X30, МИНИМАЛЬНАЯ толщина доски, в зависимости от возраста и пола, для прохождения теста «Кьёк-па» при аттестации на 1 и 2 пум/дан.

МИНИМАЛЬНАЯ толщина доски, в зависимости от возраста и пола, для прохождения теста «Кьёк-па» при аттестации на 1 - 2 пум/дан.

Возраст	1 пум/дан		2 пум/дан	
	М	Ж	М	Ж
До 12 лет	1 см	1 см	1 см	1 см
12-14 лет	1, 5 см	1, 5 см	2 см	2 см
15-17 лет	2 см	1, 5 см	2, 5 см	2 см
От 18 лет	2, 5 см	2 см	3 см	2, 5 см

Перед тестом соответствие качества доски проверяется экзаменационной комиссией.

ТРЕБОВАНИЯ (Критерии оценки) – Экзаменуемый самостоятельно готовит доски в количестве 2х штук /для разбивания рукой и ногой/ и определяет демонстрируемый удар.

Если экзаменуемый разбивает клееные доски толщиной 18 мм, то такие доски допускаются вместо тех, что 15 мм, но за это снимается 1 балл.

Каждая неудавшаяся попытка разбития уменьшает оценку на один зачётный бал.

Прим. На экзаменах вся техника демонстрируется в той последовательности, в которой она перечислена в пояснениях.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ

Степень ____ Дан (Пхум)

№ п/п	Ф.И.О.	Формальный комплекс (Пхумсэ)	Самозащита (Хосинсульт)	Спарринг (Кёруги)	Разбивание (Кёкпах)	Результат

Примечание:

Для сдачи экзамена необходимо набрать 16 баллов и более, по всем разделам в совокупности.

Общая оценка меньше 16 - **НЕ СДАЛ!**

Пример:

Степень 1 Дан (Пхум)

№ п/п	Ф.И.О.	Формальный комплекс (Пхумсэ)	Самозащита (Хосинсульт)	Спарринг (Кёруги)	Разбивание (Кёкпах)	Результат
1	Иванов И.И.	5	5	4	4	18
2	Петров П.П.	3	5	5	3	16
3	Сидоров С.С.	3	3	3	5	14

Пояснение: 1 и 2 сдали, 3 не сдал. Отличный результат все 5. Самый нижний порог две 5 и две 3, либо все 4.

Допуск к ДАН ТЕСТУ (основные требования)

К прохождению плановой аттестации допускаются:

- Действующие Члены ФТМО (спортсмены, тренерский состав и судьи) рекомендованные личным тренером и согласованные с руководством клуба;
- Допуск осуществляется на основе предварительного уведомления и официальной заявки заверенной руководителем клуба;
- Допускается присутствие на аттестации личного тренера экзаменуемого, или официального представителя клуба, при условии соблюдения основных требований нахождения в зале во время тренировочного процесса: наличие униформы (добок) и специальной обуви. Личному тренеру разрешается ассистировать своему спортсмену.
- Прошедшие обязательный технический пред аттестационный семинар.

К прохождению плановой аттестации не допускаются:

- Лица, не являющиеся действующими членами ФТМО;
- Без предварительного уведомления и официальной заявки от Клуба, заверенной руководителем клуба;
- Сторонние наблюдатели (тренерский состав или уполномоченное лицо, не выполнившие требования и(или) условия нахождения в зале во время тренировочного процесса, родственники и(или) друзья, иные лица не имеющие отношения к аттестационному процессу.)

Аттестующийся обязан быть в установленной форме (добок) и использовать личную защитную экипировку.

Пред аттестационный семинар

Основные цели семинара:

- Выявления технической готовности или не готовности претендента к ДАН ТЕСТУ;
- Донесение необходимой информации и основных требований, предъявляемых к ДАН ТЕСТУ;
- Донесение необходимой информации и основных требований, предъявляемых к технике, демонстрируемой при прохождении ДАН ТЕСТА;
- Предоставление теоретической и практической информации по основным разделам дан теста (ПХУМСЭ, ХОСИНСУЛЬ, КЁРУГИ, КЁКПА).

Допуск к семинару:

- Участие в семинаре, является одним из обязательных условий по допуску к ДАН ТЕСТУ;
- Желающие пройти семинар и не принимающие практическое участие в ДАН ТЕСТЕ (спортсмены, тренерский состав и судьи), по-своему лично желанию, после предварительной записи и согласованию с руководством своего клуба, могут принят практическое участие в семинаре на общих основаниях;
- Во время проведения семинара, в зале запрещено находится сторонним наблюдателям и лицам, не принимающим практическое участие в семинаре.

По вопросам приобретения досок для КЁКПХА обращаться к Сидорину Алексею Владимировичу: +8 909 949-49-99.