**Т А Э К В О Н Д О**

**ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ НА ЦВЕТНЫЕ ПОЯСА В ОО «БРФТ»**

"…Программа аттестации на ученические (ГЫП) и мастерские (ПУМ, ДАН) степени, разработанная Куккивоном, предусматривает объём знаний, умений и практических навыков, которыми должен обладать каждый занимающийся в соответствии с учебным планом тренировочных занятий и длительностью своего обучения. Программа аттестации на мастерскую (ПУМ или ДАН) степени чётко определена Положением об аттестации Куккивона (Kukkiwon Regulations for Promotion Test) и унифицирована во всём Мире. Программа аттестации ученические степени (ГЫП) предоставляет возможность технической комиссии ОО «БРФТ» вносить определённые изменения и самостоятельно определять требования к аттестации для членов ОО «БРФТ». При этом, как правило, основное ядро программы остаётся неизменным и общим практически для всех серьёзных школ тхэквондо во всём мире. Необходимо отметить, что юридическое и моральное право принимать экзамены на любой (даже 10) гып имеет только инструктор с квалификацией не ниже 4 ДАНа и при наличии сертификата инструктора тхэквондо (Taekwondo instructor), выданного Куккивоном или национальной федерацией тхэквондо, которая официально представляет Куккивон в своей стране. Это требование зафиксировано в статье 20 Положения об аттестации Куккивона (Kukkiwon Regulations for Promotion Test, article 20), которое является единственным нормативным документом, регулирующим порядок проведения аттестации для всех, без исключения, национальных федераций тхэквондо, входящих в WTF.

**Для сдачи аттестации необходимо:** - знание терминологии, стоек, ударов, блоков, ударных поверхностей
 - показать правильное перемещение из стойки в стойку
 - умение работать в одношаговом  спаринге (хан бон керуги)
 - показать умение работать в вольном спаринге (керуги)
 - выполнение формальных комплексов (пумсе)
 - умение разбивать предметы(кьёк-па)
 - показать хорошую общефизическую подготовку

Объем необходимых знаний умений и навыков определяется ступенью, на которую претендует спортсмен.

**АТТЕСТАЦИЯ**

**на цветные пояса в ОО «БРФТ».**

**10 ГЫП**

***(Белый пояс)***

* **белый для начинающих, обозначает чистоту и открытось к познаниям**

**СТОЙКИ:** 1**. MOA – SEOGI (МОА СОГИ)** - ***Стойка ступнями вместе;***

 2. **NARANHI – SEOGI (НАРАНХИ СОГИ) *- Стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;***

 3. **PYONHI – SEOGI (ПЕНХИ-СОГИ) *- Стойка со ступнями на ширине плеч носки врозь;***

 4. **JUCHUM – SEOGI (ДЖУЧУМ-СОГИ) *- Низкая стойка, ступни параллельно на расстоянии в две***

 ***ширины плеч;***

 5. **AP – SEOGI (АП –СОГИ) *- Передняя высокая стойка;***

**ТЕХНИКА РУК:**  1. ***-* МОМТОН – ДЖИРУГИ; (MOMTONG – JIREUGI) *-*** *Удар кулаком на среднем*

 *уровне, выполняется в стойке* **ДЖУЧУМ-СОГИ;**

**ТЕХНИКА НОГ:**  1. – **АП - ПАЛОЛИГИ;**  - *мах ногой;*

**ОФП :** 1. *Отжимание на кулаках – 10 раз;*

 2. *Пресс (подъем туловища из положения лежа на спине) – 15 раз;*

**Видео техники выполнения на YouTube:** <https://www.youtube.com/watch?v=KtqDa_M4Yiw&list=PLSVQGFxRkCSgQWQe_V1NSxHQuRrvTzQLi>