**4 ГЫП**

***(Синий пояс)***

**синий означает небо и границу, ученик должен доказать, что готов стараться и стремиться дальше**

**ФОРМАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ */пумсэ/*:**

**- ТХЭГУК-ИЛЬ-ДЖАН; (TAEGEUK – 1 – JANG)**

**- ТХЭГУК-И-ДЖАН; (TAEGEUK – 2 – JANG)**

**- ТХЭГУК-САМ-ДЖАН; (TAEGEUK – 3 – JANG)**

**ТХЭГУК-СА-ДЖАН; (TAEGEUK – 4– JANG)**

**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;*

**6. AP – KUBI (АП-КУБИ) *-*** *Длинная передняя стойка;*

7. **ДВИТ-КУБИ (DWIT-KUBI) -** *Задняя стойка с согнутым коленом;*

**ТЕХНИКА РУК (Удары):**

1. ***-* МОМТОН – ДЖИРУГИ; (MOMTONG – JIREUGI) *:***

***-- Ханбон джируги – одиночный удар кулаком;***

***-- Дубон джируги – двойной удар кулаком ( слева или справа);***

***-- Себон джируги – тройной удар кулаком ( последний удар выполняется в верхний уровень);*** *Удар кулаком выполняется в стойке* **ДЖУЧУМ-СОГИ;**

2.  ***-* МОМТОН БАРО ДЖИРУГИ; (MOMTONG BARO JIREUGI )-***Удар кулаком разноименный с выдвинутой вперед ногой;* ***Выполняется в стойке* АП КУБИ;**

3**. *-* МОМТОН БАНДЕ ДЖИРУГИ; (MOMTONG BANDAE JIREUGI) *–*** *Удар кулаком одноименный с выдвинутой вперед ногой;* ***Выполняется в стойке* АП КУБИ;**

4. - **СОННАЛЬ МОКЧИГИ; (SONNAL MOK CHIGI) -** *Удар ребром руки;*

***Выполняется в стойке* АП СОГИ;**

5. - **ДУН – ДЖУМОК – АПЕ – ЧИГИ; (DUN – JUMOK AP – CHIGI) –** *Удар тыльной стороной кулака вперед;*

6**. - ПЬОН – СОНКУТ – СЭВО – ЧИРУГИ; (PYONSONKKEUT SEWO – TZIREUGI)**

7. - **ДЖЕБИПУМ – СОННАЛЬ – МОКЧИГИ; ( JEBI – POOM SONNAL MOK – CHIGI)**

8 - **МЕ ДЖУМОК ЧИГИ;** **(MEJUMOEK – CHIGI) -***Удар ребром кулака;*

9. **- ПАЛЬКУП – ЧИГИ; (PALKUP – CHIGI) -***Удар локтем;*

10. - **ПАЛЬКУП – ПЬОДЖОК – ЧИГИ; (PALKUP PYOJEOK – CHIGI) –** *Удар локтем в цель;*

**ТЕХНИКА РУК (Блоки):**  ***Выполняется в стойке АП КУБИ (ДВИТ – КУБИ);***

1. - **АРЕ МАККИ;** **(ARAE MAKKI)** *– Защитный блок нижнего уровня;*

2. - **МОМТОН АН МАККИ; (MOMTONG АN MAKKI) *-*** *Защитный блок среднего уровня;*

3. - **ОЛЬГУЛЬ МАККИ;** **(OLGUL MAKKI) *-*** *Защитный блок верхнего уровня;*

4. - **ГОДУРЕО МОМТОН – МАККИ;** **(KODUREO MOMTONG – MAKKI)**

5. - **ХАНСОННАЛЬ МОМТОН – МАККИ; (HANSONNAL MOMTON – AN – MAKKI) *–*** *Блок ребром ладони руки наружу;*

6. -  **СОННАЛЬ МОМТОН – МАККИ; (SONNAL MOMTONG – MAKKI)**

7. **- БАККАТПАЛЬМОК МОМТОН – МАККИ; (BAKKATPALMOK MOMTONG – MAKKI)**

**ТЕХНИКА НОГ:**  ***Техника ударов ногами выполняется из стойки ДВИТ-КУБИ ;***

1. - **АП – ЧАГИ; (AP – CHAGI)** - *Прямой удар вперед подушкой стопы;*

2.- **ДОЛЛИО – ЧАГИ; (DOLLYO – CHAGI) *-*** *Круговой удар;*

3.- **ЙОП – ЧАГИ; (YOP – CHAGI) *–*** *Удар ногой в сторону;*

4. - **ДВИДОЛЛИО – ЙОП – ЧАГИ; (OMMOM DOLLYO – YOP – CHAGI) *-*** *Удар ногой в сторону с разворотом через спину;*

5. - **НЭРИО – ЧАГИ** - *Удар ногой сверху вниз;*

6. - **ДВИДОРО – ХУРИО – ЧАГИ**

7. - **МИРО – ЧАГИ**

***Техника ударов ногами выполняется в движении на четыре счета по команде экзаменатора.***

**ТЕХНИКА СВОБОДНОГО БЕСКОНТАКТНОГО СПАРРИНГА :**

*Показывается умение применять технические действия ногами и руками в ходе свободного поединка;*

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОДНОШАГОВОГО СПАРРИНГА:**

*Показывается не менее 4(четырех) комбинаций с техникой рук;*

**САМОЗАЩИТА (Хо Син Суль) :**

*Показывается не менее 3(трех) комбинаций (от захватов за руку или две руки спереди);*

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ :** 1. Что такое таэквондо?

2. Уровни тела и их названия?

3. Что обозначает цвет пояса занимающегося таэквондо?

4. Для чего необходима растяжка (гибкость) в таэквондо?

5. Счет по корейски от 1 до 10 ?

6. Что означает поклон в таэквондо?

7. Какие требования предъявляются к костюмам участников

соревнований?

8. Права и обязанности спортсмена на соревнованиях?

9. Правила ЭТИКЕТА на занятиях по таэквондо;

10 Общие понятия правил проведения соревнований;

**Видео техники выполнения на YouTube:**

4 ГЫП – <https://youtu.be/9O8JGhSKoPk?list=PLSVQGFxRkCSgQWQe_V1NSxHQuRrvTzQLi>

TAEGEUK-4 – <https://youtu.be/3Iyx4m-kCrE>