

КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТХЭКВОНДО (ИТФ)



Кемеровская региональная общественная организация
650066, г. Кемерово
ИНН 4205218069 КПП 420501001
ОГРН 1114200000353
тел.: +7 (3842) 59-74-74 e-mail: kuzbass.itf@mail.ru
+7 902 757-47-47 сайт: iftkuzbass.ru



Памятка по аттестации учеников секций Кемеровской Областной Федерации ТХЭКВОНДО (ИТФ) на желтый пояс

К аттестации будут допускаться ученики, выполнившие аттестационные требования, в том числе:

1. Посещают секцию 2 и более месяца.
2. Приобрели форму (добок).
3. Знают историю, концепцию и правила ТХЭКВОНДО.
4. Знают названия на корейском языке и умеют выполнять стойки, удары руками и ногами.
5. Умеют выполнять один или два тулей (первый, второй) – определяет мастер.
6. Имеют минимальное количество пропусков занятий (допускается 1 пропуск по уважительной причине).
7. Не имеют задолженности по оплате занятий.
8. Сдали полный пакет документов с полной информацией о ребенке и об одном из родителей.

Ученики, не выполнившие одно из требований, к аттестации не допускаются или допускаются по согласованию с Президентом Федерации.

Состав аттестационной комиссии:

1. Президент Кемеровской Областной Федерации ТХЭКВОНДО (ИТФ) – Римский Дмитрий Владимирович, III дан.
2. Мастер Хо Бон Сик, VII дан.

Материалы, необходимые для изучения.

1. История ТХЭКВОНДО (основные этапы)

1. ТХЭКВОНДО создано на основе двух корейских национальных боевых единоборств: «Тхэккён» (в нем в основном использовались техники боя ногами) и «Субак» (здесь использовались техники боя руками).
2. 13 апреля 1955-го года генерал Choi Hong Ni (Чой Хонг Хи) основал международную федерацию и назвал это боевое искусство «ТХЭКВОНДО».

2. Концепция ТХЭКВОНДО

1. **ТХЭКВОНДО** – это корейское национальное боевое искусство, которое позволяет защитить себя от нападения противника с помощью рук и ног (не используя дополнительных орудий).
2. **«Тхэ»** означает технику боя ногами;
«Квон» означает технику боя руками;
«До» означает духовное самовоспитание, путь, учение.
3. **Тхэквондист** – это человек, обладающий высокой технической подготовкой, справедливостью и терпеливостью, правилами приличия.

3. Основные правила, которые должны соблюдать все тхэквондисты

1. Входя в зал и выходя из тренировочного зала, тхэквондисты должны делать **«Кёнрэ»** (поклон) в зал.
2. Ни в коем случае нельзя звать тренера по имени. Тренера необходимо называть **сабомним**.
3. Необходимо соблюдать тишину в зале во время тренировки.
4. Пересекать строй запрещено. Необходимо обходить строй с начала или с конца.
5. В случае обращения к сабомниму во время тренировки, спортсмен должен подойти к нему на расстояние трех шагов, сделать **«Кёнрэ»** (при выполнении **«Кёнрэ»** спортсмен должен смотреть в глаза сабомниму) и задать вопрос. После ответа сабомнима спортсмен должен повторить **Кёнрэ** и исполнять указания сабомнима.
6. Все тхэквондисты должны уметь считать и произносить по-корейски названия ударов и движений.
7. **Добок** (форма спортсмена) на тренировке всегда должен быть чистым. Запрещено развязывать пояс во время тренировки.

4. Тули

Туль – это комплекс движений, блоков и ударов, выполненных в определенной последовательности по четким линиям и направлениям. Туль выполняется для тренировки защиты и атаки без противника. В ТХЭКВОНДО есть всего 24 Тули.

1. Чхонзи Туль (первый) состоит из 19 движений. «Чхонзи» по-корейски означает «небо и земля». После выполнения тули спортсмен должен громко и четко сказать «Чхонзи».
2. Тангун Туль (второй) состоит из 21 движения. «Тангун» – это имя родоначальника Корейской нации. После выполнения тули спортсмен должен громко и четко сказать «Тангун».

5. Основные команды на тренировках

№	По-корейски	По-русски
1.	Наранхи	Равняйся
2.	Чарёт	Смирно
3.	Джунби	Приготовились
4.	Гуман	Стоп
5.	Шиёт	Вольно

6. Числительные:

№	По-корейски	По-русски
1.	Хана	Один
2.	Туль	Два
3.	Сэт	Три
4.	Нэт	Четыре
5.	Тасот	Пять
6.	Ёсот	Шесть
7.	Ильгоб	Семь
8.	Ёдоль	Восемь
9.	Ахоп	Девять
10.	Ёль	Десять

7. Названия частей тела

№	По-корейски	По-русски
1.	Джумок	Кулак
2.	Сонкаль	Ладонь, ребро
3.	Пальмок	Запястье
4.	Макки	Блок

8. Положения рук при ударах и блоках

№	По-корейски	По-русски
1.	Нопындэ	На уровне глаз
2.	Каундэ	Н уровне плеча
3.	Назындэ	Ниже пояса

9. Названия ударов

№	По-корейски	По-русски
1.	Апчхаги	Прямой удар носком ноги
2.	Толёчхаги	Боковой удар ногой
3.	Ёпчхаги	Толкающий удар внешней стороной ступни с поворотом туловища
4.	Твичхаги	Боковой удар ногой с разворота
5.	Нэрёчхаги	Удар ногой сверху вниз
6.	Цируги	Прямой удар кулаком
7.	Саджу цируги	Комплекс ударов руками на 4 стороны
8.	Саджу макки	Комплекс блоков на 4 стороны

10. Название стоек

№	По-корейски	По-русски
1.	Наранхи соги	Ноги на ширине плеч
2.	Ан-нын соги	Ноги в 2 раза шире плеч, согнуты в коленях
3.	Гон-нын соги	Одна нога назад. Ступни параллельно друг другу. Распределение веса тела: 50\50 %
4.	Ни-ын-за соги	Опора на заднюю ногу. Ступни перпендикулярно друг другу. Передняя ступня направлена вперед. Задняя ступня в сторону на 90 градусов. Распределение веса тела: 70% на заднюю ногу, 30% – на переднюю.