**ТРЕБОВАНИЯ**

**На жёлтый пояс | 8 гып**

## *Технические требования:*

Стойки:

* Моа соги (черёт)
* Нарани соги (чумби)
* Чучум соги
* Ап соги
* Ап куби соги

Блоки:

* Аре маки (нижний блок)
* Бакат маки (средний блок изнутри)
* Ольгуль маки (верхний блок)
* Ан маки (средний блок вовнутрь)

Удары руками:

* Монтон чумок чириги (удар рукой вперед)
* Ту бон чумок чириги (два удара рукой вперед)
* Се бон чумок чириги (три удара рукой вперед)
* Аре чумок чириги (удар рукой ниже пояса)
* Ольгуль чумок чириги (удар рукой в голову)

Простые соединения:

* Кибон тондяк иль бон
* Кибон тондяк и бон

Пхумсэ:

1. Тегук иль джан

Гибкость:

* Поперечный шпагат

## *Удары ногами:*

На месте:

* Ап чаги
* Толё чаги
* Нерё чаги
* Идан ап чаги

По лапам:

* Толё чаги / толё чаги
* Нерё чаги / нерё чаги
* Толё чаги / нерё чаги
* Апаль толё чаги / нерё чаги

## *Общая физическая подготовка:*

Удержание ноги:

* Ап чаги (на уровне пояса) | 10сек
* Толё чаги (на уровне пояса) | 15сек

Специальная выносливость:

* Удары по макиваре / лапе на скорость
  + - Ап чаги (толё чаги) правой / левой ногой | за 20сек - 25 ударов
    - Ап чаги (толё чаги) правой и левой ногой | за 20 сек - 30 ударов
    - Ап чаги (толё чаги) по 2 удара с каждой ноги | за 20 сек 15 ударов

Силовая подготовка:

* Отжимания | 10 раз
* Пресс | 20 раз
* Выпрыгивания | 15 раз

## *Теория:*

Корейский счёт:

1. Хана
2. Туль
3. Сет
4. Нет
5. Дасот
6. Ёсот
7. Ильгоп
8. Ёдоль
9. Ахоп
10. Ёль

Команды и названия:

* Черёт (смирно)
* Кхёнэ (поклон)
* Кхамсамида (спасибо)

Общие вопросы:

* Название нашего вида спорта - Тхэквондо
* Тхэквондо переводится как - Путь ноги и кулака
* Принадлежность к федерации - ВТ | ИТФ | ГТФ
* Родина Тхэквондо (ВТ) - Южная Корея
* Является ли Тхэквондо (ВТ) олимпийским видом спорта? - ДА
* Фамилия Имя Отчество тренера - Еремян Гор Грайрович
* Обращение к тренеру по корейский - Сабомним
* Название блоков | ударов | стоек на соответствующий гып

Все требования могут варьироваться в зависимости от возраста, технической и физической подготовки каждого из спортсменов.