**ТРЕБОВАНИЯ**

**На синий пояс | 4 гып**

## *Технические требования:*

Стойки:

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

Блоки:

* Аре маки
* Бакат маки
* Ольгуль маки
* Ан маки
* Хан сонналь маки
* Сонналь маки
* Сонналь ольгуль маки
* Патансон маки (блок ладонью)

Удары руками:

* Монтон чумок чириги
* Ту бон чумок чириги
* Се бон чумок чириги
* Аре чумок чириги
* Ольгуль чумок чириги
* Сонналь чириги
* Чеби пом мок чиги (верхний блок ладонью и удар ребром ладони)
* Тын чумок чиги
(удар тыльной стороной кулака)
* Палькуп чиги (удар локтем)

Простые соединения:

* Кибон тондяк иль бон
* Кибон тондяк и бон

Пхумсэ:

1. Тегук иль джан
2. Тегук и джан
3. Тегук сам джан
4. Тегук са джан
5. Тегук о джан

Гибкость:

* Поперечный шпагат
* Правый / левый шпагаты

## *Удары ногами:*

На месте:

* Ап чаги
* Толё чаги / толё чаги
* Апаль толё чаги / нерё чаги
* Нарэ чаги
* Йёп чаги / йёп чаги
* Ап фурё чаги
* Твит чаги
* Толё чаги / твит чаги

По лапам:

* Толё чаги - толё чаги / отскок толё чаги - отскок толё чаги
* Толё чаги в корпус с переводом в голову | Наоборот
* Твит чаги на встречу
* Апаль толё чаги / твит чаги
* Апаль ап фурё чаги - толё чаги / твит чаги

## *Общая физическая подготовка:*

Удержание ноги:

* Ап чаги (на уровне пояса) | 15сек
* Толё чаги (на уровне головы) | 20сек
* Йёп чаги (на уровне головы) | 15сек

 Специальная выносливость:

* Фехтовка в движении
	+ - Толё чаги в голову | за 20сек - 35 ударов
		- Толё чаги в корпус - голову | за 20сек - 16 ударов
		- Ап фурё чаги - толё чаги | за 20сек - 12 ударов
* Удары по макиваре в движении
	+ - Толё чаги правой и левой ногой | за 20сек - 40 ударов
		- Наре чаги (двоечка) | за 20сек - 20 ударов
		- Наре чаги (троечка) | за 20сек - 12 ударов

Силовая подготовка:

* Отжимания | 20 раз
* Пресс | 30 раз
* Выпрыгивания | 30 раз
* Планка | 1 мин

Кёкпа (разбивание предметов):

* Рукой
	+ - Монтон чумок чириги
* Ногой
	+ - Нерё чаги / йёп чаги / твит чаги

## *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)
* Анджо (сесть)
* Иро со (встать)
* Кхамсамида (спасибо)
* Торетора (развернуться)

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
* Как правильно завязывать пояс?
* Обозначения частей тела (голова - ольгуль | корпус - монтон | ниже пояса - аре)

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