

1 гыш
Красный пояс с черной полосой

Тест № 1

Из ап куби : Ап чаги, долио, ёп чаги

Из ап соги: Твид чаги, тондоро, хечьё

Пхумсэ: Тхэгук пхаль джан
По выбору комиссии 1-7
По собственному выбору 1-7

Тест № 2

Удары по лапам: В течение 3 раундов по 1 минуты непрерывно в движении:

- 1 раунд – макивара;
- 2 раунд – макивара + ракетка;
- 3 раунд – две ракетки.

Ханбон геруги:

Атака

Баро джируги
Баро джируги
Еп чаги
Бандэ джируги
Бандэ джируги

Защита

Хансонналь макки
Хансонналь макки
Годуро макки
Хансонналь макки
Хансонналь макки

Контратака

Палькуп чиги + Дунг джумок Апе чиги
Хурио чаги
Дубальдангсан Дольо чаги
Дольо чаги + Хурио чаги
Дольо чаги + Твио Момдольо чаги

Хосинсул: Защита против атаки соперника, вооруженного ножом.

Керуги : 1 раунда по 1 минуты – в полной экипировке со сменой спарринг-партнеров

Къекпа: Хансонналь баккат чиги и любой удар / комбинация ударов по выбору комиссии.

Тест № 3

Теория:

Союз тхэквондо России.
Символы тхэгук пхаль джан.

СФП :

Сгибание рук с повышенной опоры	-	40 раз
Пресс с повышенной опоры	-	40 раз
Прыжок в длину с места	-	согласно таблицы
Челночный бег	-	3 x 8м – согласно таблтцы
Гибкость (обязательно выполнение шпагата)		

1 гып
Красный пояс с черной полосой
Тест № 3

Союз тхэквондо России.

Союз тхэквондо России создан в сентябре 1992 года. В настоящее время Союз тхэквондо России объединяет более 70 региональных федераций (ассоциаций, союзов) тхэквондо (ВТФ), тхэквондо ИТФ и ГТФ, всего около 60 тысяч занимающихся.

Союз тхэквондо России признан Олимпийским комитетом России, ETU и WTF.

С 1992 года ежегодно проводятся чемпионаты и первенство России по 4 возрастным категориям: среди мужчин и женщин, юниоров и юниорок до 21 года, юниоров и юниорок 15-17 лет, юношей и девушек 12-14 лет.

Президентом СТР является Анатолий Терехов (г. Москва) – вице-президент Европейского Союза Тхэквондо.

Символы тхэгук пхаль джан.

Тхэгук пхумсэ заканчивает восьмой, и последней, триграммой, которая символизирует землю. Она получает благословление неба и порождает жизнь, следит за плодородием, а также за воспроизведением и развитием рожденной ею жизни.

Тхэгук пхаль джан посвящено росту и созреванию. Это последняя ступень ученичества на пути к обладателю степени дан. Здесь становятся очевидными плоды предшествующей работы.

В соответствии с символом в тхэгук пхаль джан демонстрируют зрелость и скрытую силу.

