

3 гыш
Синий пояс с красной полосой
Тест № 1

Пхумсэ: Тхэгук юк джан
По выбору комиссии 1 – 5
По собственному выбору 1 – 5

Тест № 2

Удары по лапам: 1 раунда по 1 минуты

Ханбон геруги:

Атака

Бандэ джируги
Дольо чаги
Двит чаги
Дольо чаги
Нерио чаги

Защита

Хансонналь макки
Сайд степ
Сайд степ
Сайд степ
Сайд степ

Контратака

Дольо чаги
Дольо чаги
Дольо чаги
Двит-Хурио чаги
Нерио чаги

Хосинсул (5 приемов): 1. От захвата за руку. 2. От захвата за шею.
3. От обхвата. 4. От захвата за куртку.
5. От захвата за руки.

Керуги : 1 раунда по 1 минуты – в полной экипировке

Кьекпа: Дольо чаги, Двит чаги

Тест № 3

Теория: Почему тхэквондо - это искусство?
Решение о победе.
Символы тхэгук юк джан.

СФП :

| | | |
|------------------------|---|------------------|
| Сгибание рук | - | 50 раз |
| Пресс | - | 50 раз |
| Приседание | - | 50 раз |
| Прыжок в длину с места | - | согласно таблицы |
| Гибкость | | |

3 гыш

Синий пояс с красной полосой

Тест № 1

Почему тхэквондо – это искусство?

Сегодня говоря о восточных боевых искусствах, мы имеем в виду вид спорта с тренировками и соревнованиями, победами и поражениями. Во времена возникновения восточных единоборств, много веков назад, в понятие «воинские искусства» вкладывался иной смысл. Не победа над противником была конечной целью, но победа над самим собой, преодоление своих слабостей и недостатков, физическое, духовное и нравственное развитие.

Через постижение боевого искусства человек добивался гармоничных отношений с миром, слияния с ним. Различные виды невооруженного поединка существовали практически у всех народов. Именно на востоке рукопашный бой был превращен в искусство – такое же, как каллиграфия, чайная церемония, икебана, стихи.

Искусство, ставшее не только неотъемлемой частью культуры и традиций народа, но и образом жизни тех, кто занимается им всерьез. Именно поэтому оно сохранилось до наших дней. Искусство, требующее не слепого повторения установленных канонов, а осмысления, проникновения в каждое движение и творчества. Искусство, которое развивает у человека самые разные, порой абсолютно неожиданные способности, и дает ему возможность полнее раскрыться, глубже познать себя и окружающих, самореализоваться в любой области.

Древние мастера были профессионалами не только во владении собственным телом, но и в поэзии, одинаково уверенно делали, завершающий красивую композицию, штрих мечем и кистью. Примеров тому более чем достаточно и сегодня. Искусство, выйдя из глубины веков и благополучно пройдя сквозь историю, не только сохранилось, но и расцветает, привлекает все новые умы и поклонников, и делает их жизнь разнообразной и яркой.

Решение о победе.

- Победа вследствие остановки поединка рефери.

Рефери должен объявить этот результат, в следующих случаях:

- * В случае если соперник в нокдауне в результате атаки разрешенной техникой;
- * Если спортсмен не может продолжать поединок после истечения одной минуты для оказания первой помощи;
- * Если спортсмен игнорирует команду рефери продолжать поединок три раза;
- * Если рефери осознаёт, что необходимо остановить поединок для безопасности спортсмена;
- * Когда Официальный доктор определяет, что поединок необходимо остановить вследствие травмы спортсмена.

- Победа по финальному счету;

- Победа по разнице баллов:

В случае разницы в счете в 12 баллов между двумя спортсменами во время завершения 2-ого раунда и или в любое время в течение 3-его раунда;

- Победа в дополнительном раунде.

- Победа по предпочтительности.

- Победа вследствие снятия спортсмена:

- * Когда соперник снят с соревнований из-за травмы или других причин;
- * Когда соперник не возобновляет поединок после минутного периода для отдыха и не реагирует на команду начать поединок;
- * Когда секундант бросает полотенце на площадку, чтобы показать поражение в поединке.

- Победа вследствие дисквалификации:

- * Это – результат, определенный дисквалификацией соперника при взвешивании или когда соперник теряет свой статус перед началом соревнований.

- Победа вследствие объявленных Рефери мер взыскания:

- * Если спортсмен набирает десять (10) «Кёнго» или пять (5) «Гамджом» или любая комбинация пяти (5) штрафных баллов;
- * Если установлено, что спортсмен манипулирует сенсорами или системой судейства ПСС;
- * Если спортсмен или тренер не подчиняются командам рефери или не подчиняются правилам соревнований, или совершает любые серьезные нарушения поведения, включая не адекватность протеста.

Символы тхэгук юк джан.

В тхэгук юк джан заключается символ воды. Без воды мы не можем жить. Вода несет в себе созидающее начало, течет всегда сверху вниз и обходит препятствия, если нет возможности их преодолеть. Однако текущая по поверхности земли спокойная вода так же опасна, как ливни и водопады. Плавные и податливые движения тхэгук юк джан прерываются ударами ног. Они свидетельствуют о спокойной уверенности закаленного человека, который не меняет своей сути, как и вода, а спокойно противостоит трудностям.