

**4 ГЫП**  
**Синий пояс**  
**Тест № 1**

**Элемент**

<b><u>Из стойки нарани выход в ап куби:</u></b>		<b><u>Направление</u></b>
Палькуп пьоджок чиги	Ап куби	Под счет

**Из стойки ап соги:**

Сэво чаги		
Хечьё	Ап соги	Под счет

**Пхумсэ:** Тхэгук о джан  
По выбору комиссии 1 – 4  
По собственному выбору 1 – 4

**Тест № 2**

**Конкик:** 1. Нерио чаги + Дольо чаги      2. Дольо чаги + Двид-Хурио чаги  
3. Дольо чаги + Ап-Хурио чаги      4. Дольо чаги + Тон Дольо чаги  
5. Ап-Хурио чаги + Дольо чаги + Еп-Хурио чаги + Дольо чаги

**Ханбон геруги:**

<b><u>Атака</u></b>	<b><u>Защита</u></b>	<b><u>Контратака</u></b>
Бандэ джируги	Момтом - ан - макки	Двит-Хурио чаги
Бандэ джируги	Хансонналь макки	Палькуп чаги
Дольо чаги	Баккат макки	Сэво чаги
Дольо чаги	Баккат макки	Ап-Хурио чаги

**Удары по лапам:** Сэво чаги – через передний и задний сайд-степ, из клинча.

**Керуги :** 1 раунда по 1 минуты – в полной экипировки со сменой спарринг-партнеров.

**Тест № 3**

**Теория:** Область проведения соревнований.  
Запрещенные действия, наказываемые «Камджом».  
Символы тхэгук о джан.

<b><u>СФП:</u></b>	Сгибание рук	- 45 раз
	Пресс	- 45 раз
	Приседание	- 45 раз
	Прыжок в длину с места	- согласно таблицы
	Гибкость	

# 4 гып

## Синий пояс

### Тест № 1

#### Область проведения соревнований.

##### **Квадратная форма:**

область соревнований состоит из «зоны поединков» и «зоны безопасности». Квадратной формы «зоны поединка» будет область 8м x 8м. Вокруг «зоны поединков» на одинаковом расстоянии со всех сторон, «зона безопасности». Область соревнований (включающая «зоны поединков» и «зоны безопасности») должна быть не менее 10 на 10 и не свыше 12 на 12. Если область соревнований установлена на платформу, то «зона безопасности» может быть увеличена в случае необходимости обеспечения безопасности участников. «Зоны поединков» и «зоны безопасности» должны быть разных цветов, как указано в техническом задании данного соревнования.

##### **Восьмиугольная форма:**

область соревнований состоит из «зоны поединков» и «зоны безопасности». Область соревнований будет квадратной формы должна быть не менее 10 на 10 и не свыше 12 на 12. В центре области соревнований восьмиугольной формы «зона поединков». Размеры «зоны поединков» примерно диаметр 8м одна сторона восьмиугольника примерно 3.3 м. Между окончанием области соревнований и ограничительной линией «зоны поединков» будет «зона безопасности». «Зоны поединков» и «зоны безопасности» должны быть разных цветов, как указано в техническом задании данного соревнования.

#### Запрещенные действия, наказываемые «Камчжом»:

- \* Пересечение ограничительной линии.
- \* Падение.
- \* Уход от поединка или уклонение от поединка.
- \* Захват, обхват или подталкивание противника.
- \* Подъем колена, чтобы избежать атаки и/или препятствовать развитию атаки или поднятие ноги более **3 секунд** для избегания атакующих действий без попытки осуществления ударов.
- \* Атака ниже пояса.
- \* Атака соперника после команды «Калё!».
- \* Атака рукой головы оппонента.
- \* Атака головой или атака коленом.
- \* Атака упавшего соперника.
- \* Не подобающее поведение со стороны спортсмена или тренера.

Серьёзное не подобающее поведение со стороны спортсмена или тренера:

- Не выполнение команд рефери или установок.
- Не подходящий протест или критика решений должностных лиц.
- Любые попытки вмешательства или попытки повлиять на исход матча.
- Спасаясь из зоны соревнований, чтобы избежать обмена атакующих действий. Если участник, избегая обмена атакующих действий: пересекает ограничительную линию или умышленно падает в повторяющейся манере, судья может дать «Гамджом» после «Кёнго».
- Явный умышленный удар рукой в лицо.
- Явная умышленная атака после команды «Калё».
- Явная умышленная атака упавшего спортсмена.
- Явная умышленная атака ниже пояса.
- Провокации или оскорбления официальных лиц, другого спортсмена или тренера, зрителей.
- Только аккредитованный доктор/массажист может находиться на месте командного доктора. не аккредитованный доктор/массажист или любой другой член официальной делегации будет обнаружен сидящем на месте официального доктора должен покинуть место проведения соревнований, спортсмен будет наказан «Камджом».
- Любое другое не желательное или не спортивное поведение от спортсмена или тренера.

#### Символы тхэгук о джан.

Символ тхэгук о джан – ветер. Штормы, бури, ураганы опасны, мягкие ветра приносят семена, опыляют растения, разгоняют тучи. Так как штормы бывают достаточно редко, то природа ветра преимущественно мягкая и добрая. Однако для ветра характерно не только созидание, но и разрушение.

Соответственно природе ветра приемы тхэгук о джан спокойны и мощны. Пхумсэ очень ритмично и сдержано. Спокойствие и ритмичность нарушаются все же в некоторых позициях демонстрацией внешней силы, что подчеркивает природу ветра.