

**5 гыш**  
**Зеленый пояс с синей полосой**

**Тест № 1**

<b><u>Элемент</u></b>	<b><u>Стойка</u></b>	<b><u>Направление</u></b>
<u>Из стойки нарани выход в ап куби</u> Палькуп чиги	Ап куби	Под счет
<u>Из стойки нарани выход в твид куби</u> Сональ макки	Твид куби	Под счет

**Цхумсэ:**

Тхэгук са джан  
Тхэгук сам джан  
Тхэгук иль джан или Тхэгук и джан – по выбору комиссии

**Тест № 2**

**Конкин (со степа):** 1. Ап чаги + Дольо чаги      2. Дольо чаги + Дольо чаги  
3. Дольо чаги + Нерио чаги      4. Дольо чаги + Двит чаги

**Ханбон геруги:**

<b><u>Атака</u></b>	<b><u>Защита</u></b>	<b><u>Контратака</u></b>
Дольо чаги Ап чаги	Баккат макки в твид куби Нуло макки	Дольо чаги Сонкут чируги
Баро джируги	Момтон – ан – макки	доль чаги
Баро джируги	Сонналь макки твид куби	Дубон джируги джучум соги

**Удары по лапам:**

Дубальсон: Дольо чаги<sub>ср</sub> + Дольо чаги<sub>верх</sub>  
Дольо чаги<sub>ср</sub> + Нерио чаги<sub>верх</sub>  
Дольо чаги<sub>ср</sub> + Хурио чаги<sub>верх</sub>

**Керуги :** 1 раунда по 1 минуты в полной экипировке.

**Тест № 3**

**Теория :**

Процедура соревнований.  
Зачетные зоны. Зачетные баллы.  
Символы тхэгук са джан.

# 5 гыш

## Зеленый пояс с синей полосой

### Тест № 1

#### Процедура соревнований.

1. Вызов участников: Фамилия участника должна быть объявлена Судьёй информатором три раза, начиная за тридцать минут до намеченного начала поединка.
2. Физический осмотр, осмотр униформы и оборудования: После вызова, участники должны пройти физический осмотр, осмотр униформы и оборудования у назначенного ВТФ Судьи при участниках за определенным инспекционным столом. Участник не должен показывать никаких признаков отвращения и также не должен носить никаких предметов, которые могли бы причинять вред другому участнику.
3. Вход в Зону поединка: После осмотра, участник должен проследовать в зону ожидания, с одним секундантом-тренером и одним врачом команды или физиотерапевтом (если таковой имеется).
4. Процедура перед началом и после окончания поединка:
  - 4.1. Перед началом поединка, центральный рефери вызывает «Чон, Хон». Оба участника выходят в Зону поединка со шлемами, твердо удерживаемыми под их левым локтем. Если один из участников не присутствует или присутствует, не будучи полностью готовым, включая все защитное оборудование, униформу, и т.д. в Зоне Тренера ко времени вызова рефери «Чон, Хон», он или она должен быть расценен снятым с поединка и рефери должен объявить противника победителем.
  - 4.2. Участники, стоя лицом друг к другу, должны поприветствовать друг друга поклоном по команде Рефери «Чарёт» (Смирно) и «Кённе» (Поклон). Поклон должен быть сделан из естественного положения «Чарёт», наклоняясь под углом больше чем 30 градусов, с головой, склоненной под углом свыше, чем 45 градусов. После поклона, участники должны надеть свои шлемы.
  - 4.3. Рефери должен начать поединок, командуя «Чунби» (приготовиться) и «Сиджак» (Начали).
  - 4.4. Поединок, в каждом раунде должен начинаться с команды Рефери «Сиджак» (Начали)
  - 4.5. Поединок, в каждом раунде должен закончиться командой Рефери «Кыман» (Конец). Даже если рефери не объявил «Кыман» (Конец), поединок должен считаться завершенным, когда время поединка истекло.
  - 4.6. Рефери может приостановить поединок, объявив «Калё» (Стоп) и возобновить поединок командой «Кесок» (Продолжить). Когда рефери подаёт команду «Калё» рекордер незамедлительно должен остановить время поединка, когда рефери командует «Кесок» рекордер должен незамедлительно запустить время поединка.
  - 4.7. После завершения последнего раунда, Рефери должен объявить победителя, поднимая свою руку в сторону победителя. участники должны занять свои места лицом друг к другу. Участники должны обменяться поклонами после объявления победителя рефери.
  - 4.8. Уход участников.

#### Зачетные зоны:

1. Туловище: синяя или красная часть защитного жилета.
2. Голова: вся голова выше нижней линии шлема.

#### Зачетные балы подразделяются следующим образом:

1. Один (1) балл за атаку в защитный жилет.
2. Три (3) балла за удар с поворотом в защитный жилет.
3. Три (3) балла за атаку в голову.
4. Четыре (4) балла за удар с поворотом в голову.
5. Один (1) балл присуждается за каждые два «Кёнго» или один «Гамджом» другому спортсмену.

Счет поединка - это сумма баллов в трех раундах.

Аннулирование баллов: если участник получил баллы при помощи запрещенных действий:

1. Если запрещённое действие напрямую повлияло на взятие балла(ов), то судья наказывает такое запрещённое действие и аннулирует балл(ы).
2. Однако если запрещённое действие не способствовало взятию балла(ов), то судья наказывает запрещённое действие, но не аннулирует балл(ы).

#### Символы тхэгук са джан.

Тхэгук са джан символизирует гром. Гром и молния нагоняют на человека страх. С другой стороны, гром означает силу, власть. Это упражнение говорит нам о том, что опасность нужно встречать спокойно, хладнокровно и внутренне копить силы для ее преодоления.

Тхэгук са джан выражает спокойствие и мужество перед лицом опасности. Это упражнение требует внутреннего и внешнего равновесия.