

8 гып
Желтый пояс
Тест № 1

<u>Элемент</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
В стойке ап соги:		
Дубон джируги	Ап соги	Под счет
Дольо чаги	Ап соги	Под счет
Миро чаги	Ап соги	Под счет

Тест № 2

Удары по лапам: Дольо чаги, Миро чаги, , Бандэ джируги, Баро джируги

Тест № 3

Теория : История Школы боевых искусств Демида Момота и РОО «Санкт-Петербургская спортивная федерация Тхэквондо» (Вашей организации).
Цвета поясов и соответствующая им классификация уровня мастерства.
Символы Тхэгук иль джан.
Почему Вы лично занимаетесь тхэквондо?
Что Вам дают занятия тхэквондо?

<u>СФП :</u>	Сгибание рук	- 25 раз
	Пресс	- 25 раз
	Приседание	- 25 раз
	Гибкость	

8 гып
Желтый пояс
Тест № 3

История Школы Боевых искусств Демида Момота и РОО «Санкт-Петербургская спортивная федерация ТХЭКВОНДО»

Санкт-Петербургская спортивная федерация тхэквондо ведет свою историю с 1992 года. Именно в этом году была создана Региональная общественная организация Санкт-Петербургская федерация тхэквондо ВТФ, которая стала развивать в Северной столице корейское боевое искусство. С самого начала деятельность федерации получила высокую оценку международных организаций. Санкт-Петербургу неоднократно доверялось проведение крупнейших международных турниров по тхэквондо ВТФ, в том числе Кубок Европы, чемпионат мира среди военнослужащих, чемпионат Европы, чемпионат мира по тхэквондо ВТФ среди спортсменов с ограниченными возможностями.

*В 2009 году развитие тхэквондо в Санкт-Петербурге вышло на новый уровень. Шефство над этим видом единоборств взяло на себя **ГУ МВД по Санкт-Петербургу и Ленобласти**, сосредоточив основное внимание на развитии олимпийской разновидности тхэквондо. Добиваться успеха в олимпийском виде спорта непросто, традиционная для восточных боевых искусств методика передачи знаний от мастера к ученику здесь не работает. Достижение высоких спортивных результатов возможно только на основе комплексной системы подготовки спортсменов и тренеров, на серьезной научной, методической базе, на опыте участия и проведения соревнований самого высокого уровня.*

*За несколько лет руководством Федерации была проделана огромная работа по развитию тхэквондо - реорганизация структуры федерации, переаттестация тренеров, ведется активная работа отделения тхэквондо на **кафедре Теории и методики бокса в Университете физической культуры и спорта имени П.Ф.Лесгафта**. Проведение соревнований российского, европейского и мирового уровня позволило Санкт-Петербургской федерации выйти на ведущие роли в российском тхэквондо. Петербургская федерация, одна из первых в России, смогла объединить десятилетиями разделенные направления тхэквондо – **ВТФ, ИТФ, ГТФ и МФТ**.*

Рождение школы боевых искусств Демида Момота явление не случайное. Это закономерный результат более чем 30-ти летнего развития боевых искусств в нашей стране. Ее живую историю можно проследить, проанализировав основные этапы [спортивной биографии](#) ее создателя.

К миру боевых искусств Демид Александрович Момот прикоснулся уже будучи мастером спорта СССР по борьбе самбо. В далекие 70-е он стоял у истоков отечественного карате. В 1979 году он принимал участие в создании Федерации карате г. Ленинграда и в этом же году вышел на татами I чемпионата СССР. Это

были первые шаги экзотической, но уже феноменально популярной борьбы по просторам нашей страны и Ленинград в те годы был бесспорным лидером в деле развития карате. Затем был печально известный период запрета, подполья и, наконец, реабилитации этого боевого искусства.

В 1990 году была создана Лига Мастеров Боевых Искусств (ЛИМБИ). Ее учредителями стали городской спорткомитет, Школа Высшего Спортивного Мастерства, с/ц Петроградец и Центр корейской культуры Вячеслава Цоя. Одной из первых важных задач перед Лигой стал вопрос подготовки сборной команды к участию в чемпионате мира по карате проходившего в США. Это был первый для нас ЧМ. Демид Момот возглавил эту команду. В том же году на базе «Петроградца» был создан первый профессиональный клуб карате «Монадос». В него вошли такие известные в то время спортсмены как Роман Ни, Сергей Румянцев, Александр Алексеев, Александр Нечаев. Руководителем и старшим тренером команды стал Демид Момот. На последнем чемпионате СССР команда клуба уступила только сборной России.

Создание команды пришлось на пик расцвета различных школ восточных единоборств. Уже широко было известно китайское ушу, появлялись секции тхэквондо и айкидо. В этом же 90 году близкий друг и соратник Демиды Момота Вячеслав Цой пригласил из Кореи известного мастера хапкидо Ким Чиль Ена.

Все эти годы в школе боевых искусств Демиды Момота шла плодотворная работа по поиску и развитию методик обучения, подготовка спортсменов самого различного уровня. К сотрудничеству привлекались мастера самых различных направлений боевых искусств со всего мира. Проводились соревнования самых различных уровней. В разное время в школе проводились крупные турниры по свободному стилю, боевому самбо и боевому хапкидо. Так в 1991 году был основан фестиваль боевых искусств «Свободная Россия» ныне известный как ежегодный турнир «Спортивная Россия» и собирающий бойцов из более чем из 20 стран. С 1998 года он проводится как международный фестиваль боевых искусств «Кубок балтийского моря». В 1995 году состоялся Первый чемпионат России по боевому хапкидо. Эти соревнования собрали поистине сильнейших бойцов страны, чемпионов мира по смешанным боям микс-файт М-1 и джиу-джитсу, чемпионов мира по карате и рукопашному бою.

Цвета поясов и соответствующие им классификация уровня мастерства.

В тхэквондо (ВТФ) каждый уровень мастерства спортсменов характеризует гып (ученическая степень) или дан (мастерская степень). Каждому уровню соответствует цвет пояса. При выполнении мастерского уровня 1 пума или 1 дана цвет пояса становится черным и больше не изменяется, меняется только пум или дан. Черный пояс означает мастерскую степень и имеет 10 градаций – данов. С 1 по 3 даны символизируют высшее техническое мастерство поединка. Даны с 4 по 6 присваиваются за особые заслуги в тхэквондо, и экзамен на эти даны содержит в основном философско-теоритическую, а не техническую часть. Даны с 7 по 9 имеют всего несколько человек из высших чиновников ВТФ. 10 дан имеет только президент ВТФ.

Пум – детский черный пояс, он присваивается до 16 лет. По достижении 16 лет пум автоматически (без дополнительной сдачи экзаменов) заменяется на взрослый дан. Пумов только три.

- | | |
|--------------------------------|----------|
| 1. Белый пояс | - 10 гып |
| 2. Белый пояс с желтой полосой | - 9 гып |
| 3. Желтый пояс | - 8 гып |

4. Желтый пояс с зеленой полосой	- 7 гып
5. Зеленый пояс	- 6 гып
6. Зеленый пояс с синей полосой	- 5 гып
7. Синий пояс	- 4 гып
8. Синий пояс с красной полосой	- 3 гып
9. Красный пояс	- 2 гып
10. Красный пояс с черной полосой	- 1 гып
11. Черный пояс	- 1-3 пум (детская мастерская степень)
12. Черный пояс	- 1-10 дан (мастерская степень)

Символы тхэгук иль джан.

Три следующих одна за другой линии означают ясность и активность под небом. Небо дарует нам дождь и солнечный свет, чтобы все могло расти и развиваться. Оно несет нам воздух, без которого невозможна жизнь.

Выбор этого символа для тхэгук иль джан означает, таким образом начало созидания. В тхэгук иль джан формируется понимание тхэквондо для тренирующегося, который через изучение первых основных элементов начинает собственное развитие.