

**10 гыш**  
**Белый пояс**  
**НЕ СДАЁМ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

**Тест № 1**

| <b><u>Элементы</u></b> | <b><u>Стойка</u></b> | <b><u>Направление</u></b> |
|------------------------|----------------------|---------------------------|
| Арэ макки              | Джумби соги          | На 4-е счета              |
| Момтом – ан - макки    | Джумби соги          | На 4-е счета              |
| Ольгуль – макки        | Джумби соги          | На 4-е счета              |
| Джумок - джируги       | Джумби соги          | На 4-е счета              |
| Ап чаги                | Ап куби              | На 4-е счета              |

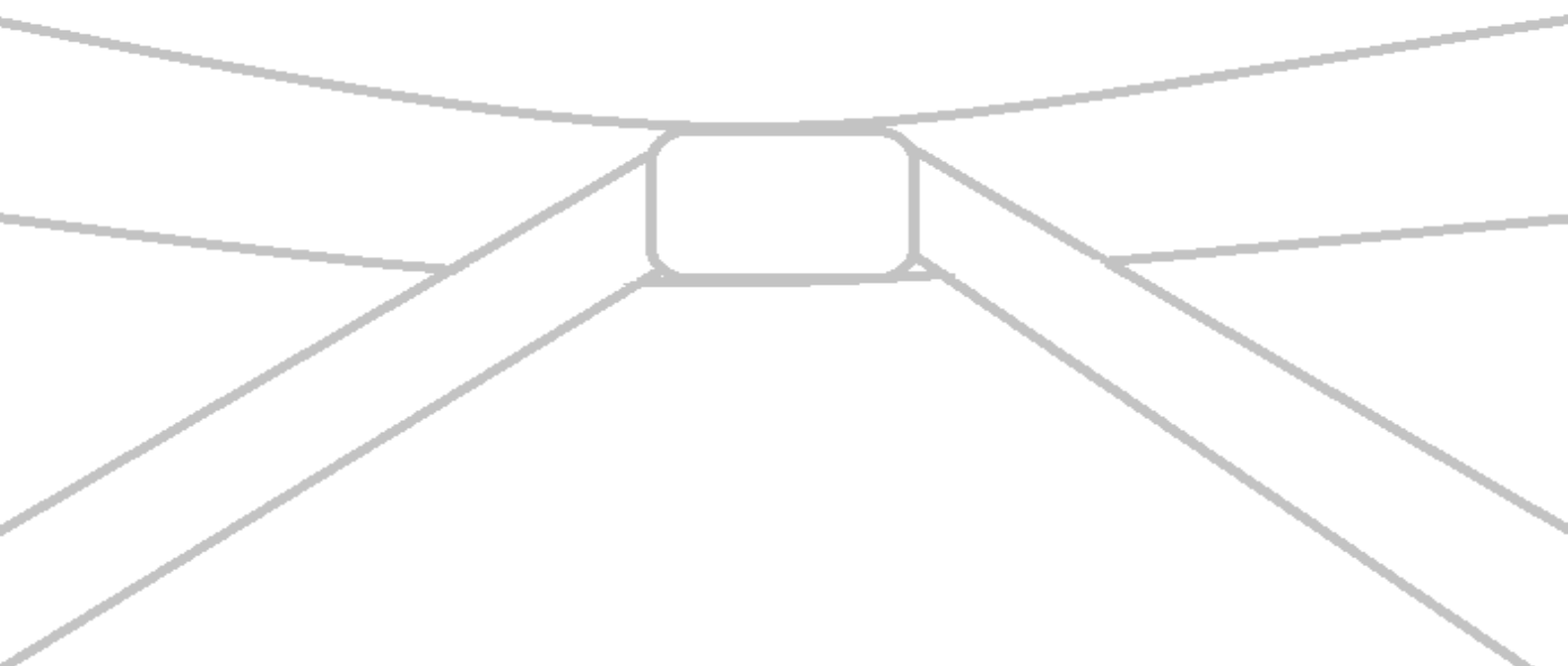
**Тест № 3**

**Теория.**

Что такое тхэквондо?  
Кодекс чести.

**СФП.**

|              |   |        |
|--------------|---|--------|
| Сгибание рук | - | 15 раз |
| Пресс        | - | 15 раз |
| Приседание   | - | 15 раз |
| Гибкость     |   |        |



**10 гып**  
**Белый пояс**

**Тест № 3**  
**Что такое тхэквондо ?**

Слово «тхэквондо» в переводе с корейского означает «путь кулака и ноги» («тхэ» - нога, «квон» - кулак, «до» - путь истины, проторенный в прошлом, освященный мудростью поколений).

Тхэквондо - вид боевого искусства, на протяжении многих веков развивающийся в Корее. Это вид свободного единоборства без оружия. Его основное предназначение - отражение атаки противника. Занимающихся тхэквондо отличает уверенность в себе как в физическом, так и в духовном аспекте. Они могут противостоять любому противнику, но их великодушные и самообладание, уважение к миру и справедливости запрещает излишнее использование силы.

**Кодекс чести.**

**Быть верным своей стране и своему тренеру !**

**Быть послушным своим родителям !**

**Быть честным с друзьями !**

**Никогда не уступать в бою !**

