

## 10 KUP - белый пояс

<b>SOGI</b>	
ap seogi	высокая передняя стойка
pyonhi seogi	простая стойка
moa seogi	закрытая стойка
nananhi seogi	параллельная стойка
juchum seogi	стойка всадника

<b>JIREUGI</b>	
jireugi (olgul, momtong, arae)	удар кулаком (верхний, средний, нижний) уровень
bandae jireugi	удар кулаком одноименной рукой
baro jireugi	удар кулаком разноименной рукой

<b>MAKKI</b>	
arae yop makki	нижний боковой блок
arae bitureo makki	скручивающий нижний блок
hecho makki (olgul, momtong, arae)	толкающий блок (верхний, средний, нижний) уровень
an makki (olgul, momtong)	внутренний блок (верхний, средний) уровня
olgul makki	блок лица

<b>CHAGI</b>	
ap chagi	удар ногой вперед
ap ollyeo chagi	поднимающий удар ногой вперед
naeryo chagi	удар ногой вниз
an naeryo chagi	удар ногой вниз вовнутрь
bakkat naeryo chagi	удар ногой вниз наружу

<b>THEORY</b>	
что такое тэквондо	
Додянг	Правила и ритуал
термины тэквондо	Общие термины таеквондо
Что обозначает название клуба	

<b>ФИЗ НОРМАТИВЫ</b>	
скобка	10 раз
приседания	40 раз
упор лежа + упор присед	10 раз
отжимания	10 раз

## 9 KUP - желтый пояс

SEOGI	
ap juchumseogi	Передняя стойка всадника
apkubi	Стойка вперед согнутым коленом

JIREUGI	
yop jireugi	Удар кулаком в сторону
sewo jireugi	Удар вертикальным кулаком
daecho jireugi	Удар перевернутым кулаком

MAKKI	
sonnal (olgul, momtong, area) pecho makki	Толкающий блок ребром ладони (верхний, средний, нижний) уровень
kkatpalmok (olgul, momtong) bakkat makki	Блок наружу наружной стороной предплечья (верхний, средний) уровень
anpalmok (olgul, momtong) bakkat makki	Блок наружу внутренней стороной предплечья (верхний, средний) уровень

CHAGI	
bandal chagi	Разделяющий удар
an chagi	Удар вовнутрь
bakkat chagi	Удар наружу

HOSHINSEOL	
захват за запястье	5 вариантов

KYORUGI	
Hanbeon (атаки кулаком)	блок рукой и атака кулаком (5 вариантов)

STEP	
смена стойки прыжком	

THEORY	
пояса в тэквондо.	Цвета, последовательность. получения
разделы тэквондо	Названия и виды разделов
ханбон керуги	Разновидности и правила выполнения

ФИЗ НОРМАТИВЫ		
мост из положения лежа		
стойка на лопатках		
шпагат		
скобка	10 раз	
приседания	40 раз	40 сек
упор лежа + упор в присед	10 раз	30 сек

## 8 KUP - желтый пояс с зеленой полосой

<b>SEOGI</b>	
dwikubi	Стойка назад согнутым коленом

<b>JIREUGI</b>	
naeryo jireugi	Удар кулаком вниз
dollyo jireugi	Удар кулаком по кругу
chi jireugi	Удар кулаком вверх

<b>MAKKI</b>	
hansonnal (olgul, momtong, area) bakkat makki	Блок наружу ребром ладони (верхний, средний, нижний) уровень
hansonnal (olgul, momtong) an makki	Блок вовнутрь ребром ладони (верхний, средний) уровень
sonnal (olgul, momtong, area) makki	Блок ребром ладони (верхний, средний, нижний) уровень

<b>CHIGI</b>	
sonnal olgul ap chigi	Удар вперед ребром ладони в голову
sonnal an chigi	Удар вовнутрь ребром ладони
sonnal bakkat chigi	Удар наружу ребром ладони

<b>TZIREUGI</b>	
pyonsonkkeut (sewo, ureo, jeocho) tzireugi	Тычок «копье» (вертикальный, ладонь вниз, перевернутый)

<b>CHAGI</b>	
dollyo chagi	Круговой удар
mireo chagi	Толкающий удар

<b>POOMSAE</b>	
Taegeuk 1 jang	

<b>HOSHINSEOL</b>	
захват за рукав	2 варианта
захват за плечо	2 варианта

<b>KYORUGI</b>	
Hanbeon атаки кулаком	блок открытой ладонью и атака открытой ладонью (5 вариантов)

<b>STEP</b>	
шаг вперед	
шаг назад	
приставной шаг вперед	

STEP	
приставной шаг назад	

THEORY -	
Понятие тэгук	Определение. Правила выполнения пумсэ
Тэгук иль джан..	Название техник пумсэ
Флаг Южной Кореи	Обозначение и символы

ФИЗ НОРМАТИВЫ		
кувырок вперед		
кувырок вперед через плечо		
отжимания в стойке на мосту	5 раз	10 сек
стойка на руках у опоры		
страховка назад из упора сидя		
скобка	14 раз	20 сек
отжимания из упора лежа	10 раз	20 сек
упор лежа-сидя- прыжок вверх	10 раз	15 сек
степ с поднятым коленом со сменой ног	20 раз	10 сек
ап чаги со сменой ног	12 ударов	10 сек

## 7 KUP - зеленый пояс

SEOGI	
beom seogi	Стойка тигра
арккоа seogi	Передняя перекрестная стойка
dwikkoa seogi	Задняя перекрестная стойка

JIREUGI	
pyonjumeok jireugi	Удар плоским кулаком
phojok jireugi	Удар кулаком в цель

MAKKI	
(olgul, momtong, arae) kodureo makki	Поддерживающий блок (верхний, средний, нижний) уровень
(olgul, arae) otgoreo makki	Перекрестный блок (верхний, нижний) уровень
(olgul, momtong) yop makki	Боковой блок (верхний, средний) уровень

CHIGI	
mejumoek (ap, an, naeryo) chigi	Удар «молот» (вперед, вовнутрь, вниз)

TZIREUGI	
kawisonkkeut tzireugi	Тычок «ножницы»

<b>TZIREUGI</b>	
hansonkkeut tzireugi	Тычок указательным пальцем
modum sonkkeut tzireugi	Тычок сложенными пальцами

<b>CHAGI</b>	
yop chagi	Боковой удар
bitureo chagi	Скручивающий удар
dwi chagi	Задний удар

<b>POOMSAE</b>	
Taegeuk 2 jang	

<b>HOSHINSEOL</b>	
захват за эмблему	2 варианта
захвата за грудь двумя руками	2 варианта
захвата за пояс	2 варианта

<b>KYORUGI</b>	
Hanbeon атаки открытой ладонью	Блок рукой и атака открытой ладонью (5 вариантов)

<b>STEP</b>	
оборотный шаг вперед	

<b>STEP</b>	
оборотный шаг назад	
шаг вперед с поднятым коленом	
шаг назад с поднятым коленом	

<b>THEORY -</b>	
World Taekwondo	
тэгук и джан.	Название техник
Степ.	Цели и задачи.
Хосинсуль.	Правила выполнения.

<b>ФИЗ НОРМАТИВЫ</b>		
удары в лапу верхний уровень в движении	10 ударов	12 сек
повороты к колену (ноги согнуты в упоре) из положения лежа	30 раз	30 сек
отжимания в упоре лежа	15 раз	30 сек
выпрыгивания из положения упор сидя с касанием колена (попеременно) упора на уровне груди.	10 раз	20 сек
упор лежа-сидя- прыжок вверх	10 раз	12 сек
подтягивание из положения виса на турнике	5 раз	

## 6 KUP - зеленый пояс с синей полосой.

<b>JIREUGI</b>	
dwi jireugi	Удар кулаком назад

<b>MAKKI</b>	
batangson (olgul, momtong, area) an makki	Блок вовнутрь ладонью (верхний, средний, нижний) уровни
batangson nullo makki	Давящий блок ладонью
kawi makki	Блок ножницы

<b>CHIGI</b>	
batangson teok chigi	удар ладонью в челюсть
ebi-poom mok-chigi	Удар «хвост ласточки» в шею
jebi-poom teok chigi	Удар «хвост ласточки» вчелюсть

<b>CHAGI</b>	
mureup chagi	Удар коленом
huryo chagi	сметающий удар
nakka chagi	Удар крюк

<b>POOMSAE</b>	
Taegeuk 3 jang	

<b>HOSHINSEOL</b>	
захват за обе кисти сзади	2 варианта
захват за локти сзади	2 варианта
захват за плечи сзади	2 варианта

<b>KYORUGI</b>	
Hanbeon атаки кулаком	блок рукой и контратака ногой (5 вариантов)

<b>STEP</b>	
приставной шаг вперед с поднятым коленом	
приставной шаг назад с поднятым коленом	

<b>THEORY</b>	
тэгук сам джан..	Название техник пумсэ
Федерация тэквондо Латвии	история и развитие.

<b>ФИЗ НОРМАТИВЫ</b>		
удары в лапу верхний уровень в движении	10 ударов	10 сек
колесо		
кувырок назад		
подтягивание	7 раз	

<b>ФИЗ НОРМАТИВЫ</b>		
отжимания в упоре лежа	17 раз	30 сек
выпрыгивание с выносом колена с касанием коленом упора на уровень груди со сменой ног	10 раз каждой ногой	20 сек
отжимание в упоре лежа с упором на одну ногу и сменой ног	10 раз	10 сек

## 5 KUP - синий пояс

<b>SEOGI</b>	
hakdari seogi	Стойка журавля

<b>JIREUGI</b>	
keumkang (ap, yop) jireugi	Удар кулаком «алмаз» (перед, в сторону)

<b>MAKKI</b>	
keumgang makki	Блок «алмаз»
sonnal keumgang makki	Блок «алмаз» ребром ладони

<b>CHIGI</b>	
palkup pyojeok chigi	Удар локтем в цель
dangkyo teok chigi	Удар с подтягиванием в челюсть

<b>CHAGI</b>	
twio ap chagi	Удар вперед в прыжке
twio yop chagi	Удар в сторону в прыжке
twio dollyo chagi	Круговой удар в прыжке
twio bandal chagi	Разделяющий удар в прыжке

<b>POOMSAE</b>	
Таегеук 4 jang	

<b>HOSHINSEOL</b>	
плотный захватов спереди поверх рук и под руками ( 4 вариантов)	

<b>KYORUGI</b>	
Hanbeon (атаки ногой)	контратака рукой (5 вариантов)
Jayeo	продолжительность не менее 1 мин

<b>STEP</b>	
шаг вперед через перекрестную стойку	
шаг назад через перекрестную стойку	

<b>THEORY -</b>	
тэгук са джан.	Название техник пумсэ.
правила соревнований.	Разрешенная экипировка.

<b>ФИЗ НОРМАТИВЫ</b>		
длинный кувырок вперед через препятствие		
подъем разгибом или кувырок с подъем разгибом		

<b>ФИЗ НОРМАТИВЫ</b>		
страховка вперед		
шпагаты		
ап чаги со сменой стойки	15 ударов	15 сек
доли чаги в сторону со сменой ног	15 ударов	15 сек
склепка (10 раз) + упор лежа +упор сидя + прыжок (10 раз)	20 раз	30 сек
из положения лежа - наклон к коленям 10 раз - склепка 10 раз - ноги за голову 10 раз - наклон локтем к колену по диагонали 10 раз - наколке к колену по диагонали 10 раз	50 раз	40 сек

## 4 KUP - синий пояс с красной полосой.

<b>JIREUGI</b>	
dangkyo teok jireugi	Удар кулаков в челюсть с подтягиванием
chetdari jireugi	Удар «вилка»

<b>MAKKI</b>	
santeul makki	Широко открытый блок
wesanteul makki	Широко открытый блок одной рукой
hwangso makki	Блок «бык»

<b>CHIGI</b>	
palkup (dollyo, ollyo, dwiro, yop) chigi	Удар локтем (по кругу, вверх, назад, в сторону)

<b>CHAGI</b>	
momdollyo (yop, huryo, nakka) chagi	удар с вращением (боковой, сметающий, крюк)
twio bakkuwo ap chagi	Удар вперед задней ногой в прыжке
twio bakkuwo bandal chagi	Разделяющий удар задней ногой в прыжке
twio bakkuwo yop chagi	Удар в сторону задней ногой в прыжке

<b>CHAGI</b>	
twio bakkuwo dollyo chagi	Удар по кругу задней ногой в прыжке

<b>POOMSAE</b>	
Taegeuk 5 jang	

<b>HOSHINSEOL</b>	
плотный захватов сзади поверх рук и под руками	4 варианта

<b>KYORUGI</b>	
Hanbeon (атаки ногой)	Блок и контратака ногой (5 вариантов)
Jayeo	2 партнера. продолжительность не менее 1 мин

<b>STEP</b>	
диагональный шаг со сменой стойки	
диагональный шаг без смены стойки	

<b>THEORY</b>	
тэгук о джан.	Название техник пумсэ.
Кекпа.	Правила выполнения.

<b>ФИЗ НОРМАТИВЫ</b>		
удары в верхний уровень в лапу со сдвоенными ударами в степе со сменой ног	15 ударов	15 сек
рондат		
стойка на руках без опоры + кувырок вперед		
отжимания в упоре лежа с хлопком	5 раз	5 сек
выпрыгивание с выносом колена с касанием коленом упора на уровень груди	20 раз	20 сек
подтягивание	10 раз	
подтягивание прямых ног из виса на перекладине (до прямого угла)	10 раз	
смена стойки прыжком + степ вперед + смена стойки прыжком + степ назад	18 раз	30 сек

### 3 KUP - красный пояс

<b>МАККИ</b>	
anchonae (olgul, momtong) makki	блок ногой вовнутрь (верхний, средний) уровень
bakkatchonae (olgul, momtong) makki	Блок ногой наружу (верхний, средний) уровень

<b>ЧАГИ</b>	
twio momdollyo dwi chagi	Задний удар с поворотом в прыжке
twio momdollyo huryo chagi	Поражающий удар с поворотом в прыжке
twio momdollyo bakkat chagi	Удар наружу с разворотом в прыжке
Dubal dangseong ap chagi	Удар вперед меняя ноги в прыжке (задняя, передняя)
Dubal dangseong ap dollyo chagi	Удар вперед по кругу меняя ноги в прыжке (задняя, передняя)
Dubal dangseong ap yop chagi	Удар вперед в сторону меняя ноги в прыжке (задняя, передняя)
Dubal dangseong ap bandal chagi	Удар вперед разделяющий меняя ноги в прыжке (задняя, передняя)
Dubal dangseong bandal dollyo chagi	Удар разделяющий круговой меняя ноги в прыжке (задняя, передняя)

<b>ПООМСАЕ</b>	
Taegeuk 6 jang	

<b>KYORUGI</b>	
Hanbeon (атаки ногой)	контратака ногой с уходом (5 вариантов)
	контратака ногой в прыжке (5 вариантов)
Жаеу	3 партнера. продолжительность не менее 1 мин

<b>STEP</b>	
комбинации степа с ударами ногами	

<b>THEORY</b>	
тэгук юк джан..	Название техник пумсэ
Разминка.	Назначение и виды разминки.
Правила соревнований.	

## 2 KUP - красный пояс с коричневой полосой.

<b>МАККИ</b>	
olgul yopcho-ollyo makki	Блок боковым ударом ноги в верх
arae bada makki	Блок боковым ударом ноги вниз

<b>CHAGI</b>	
Yio chagi (ap, bandal)	Последовательные однотипные удары
modumbal (ap, yop, dollyo ) chagi	Одновременный двойной удар

<b>POOMSAE</b>	
Taegeuk 7 jang	

<b>HOSHINSEOL</b>	
Защита от атаки ножом (сверху, сбоку, вперед, снизу)	5 различных вариантов

<b>KYORUGI</b>	
Жаеу	4 партнера. продолжительность не менее 1 мин

<b>КЕОКПА</b>	
Ap chagi	

THEORY	
тэгук чиль джан.	Название техник пумсэ.
Правила соревнований	- предупреждения - жесты рефери

ФИЗ НОРМАТИВЫ		
удары в верхний уровень в лапу ударами через спину и сдвоенными ударами в степе со сменой ног	20 ударов	20 сек
комбинация акробатических элементов (не менее 3 элементов) в связке		
отжимания с упора лежа ноги на скамейке с хлопком	10 раз	10 сек
прыжок с поворотом на 360 градусов	10 прыжков	

## 1 KUP - коричневый пояс.

CHAGI	
Yio sokkeo chagi	Последовательные разнотипные удары
Twio Yio chagi (ap, bandal)	Прыжковые последовательные однотипные удары
twio momtong dollyo dwi chagi	
yop twio dwi chai	
yop twio dollyo chagi	
dwit twio bandal chagi	
huryo twio dollyo chagi	

POOMSAE	
Taegeuk 8 jang	

HOSHINSEOL	
Защита от атаки палкой (5 различных вариантов) - атака (сверху, сбоку, вперед, снизу)	

KYORUGI	
Jayeo	5 партнера. продолжительность не менее 1 мин

<b>КЕОКРА</b>	
Jireugi Dollyo chagi	

<b>THEORY</b>	
тэгук паль джан.	Название техник пумсэ.
Правила соревнований	- наказания - жесты рефери

<b>ФИЗ НОРМАТИВЫ</b>		
прыжковые удары в верхний уровень в лапу у в степе со сменой ног	15 ударов	20 сек
комбинация различных акробатических элементов (не менее 4 элементов) в связке		
ап чаги со сменой стойки и сменой ног	30 раз	20 сек
доли чаги в сторону со сменой ног	30 раз	25 сек
приседания на одной ноге	20 раз	20 сек
отжимания в упоре лежа полуразгибом рук	70 раз	50 сек

## 1 DAN - черный пояс

<b>CHAGI</b>	
Twio Yio sokkeo chagi	Прыжковые последовательные разнотипные удары
Twio Nomeo chagi	Прыжковый удар над препятствием (в высоту, в длину)
twio dollyo chagi	толчком от опоры
twio dubal ap yop kavi chagi	прыжковый ап йоп чаги в стороны

<b>POOMSAE</b>	
Taegeuk 1-8 jang	

<b>HOSHINSEOL</b>	
Защита от атаки двух человек	

<b>KYORUGI</b>	
Jayeo	6 партнеров. продолжительность не менее 1 мин

<b>КЕОКРА</b>	
- Chigi	
- Yop chagi	

<b>THEORY</b>	
Корейская терминология	Название техник пумсэ, ударов, блоков, команд

<b>ФИЗ НОРМАТИВЫ</b>		
модумбаль ап чаги	10 раз	10 сек
модумбаль апчаги ноги врозь	10 раз	15 сек
двойки в лапу со сменой стойки с дальней ноги	15 ударов	20 сек
двойки в лапу со сменой стойки с ближней ноги	15 ударов	20 сек
приседания на одной ноге с выпрыгивающем в упор коленом на уровень груди	10 раз	15 сек
комбинация различных акробатических элементов (не менее 4 элементов) в связке		
отжимания в упоре лежа полуразгибом рук	100 раз	50 сек