**Объединенная федерация**

**«Тонг Иль» таэ квон до**

**Аттестационные требования**

**«Тонг Иль» таэ квон до по РФ.**

(изменения к квалфикации 2011 года)

## 9 гып (1-й желтый пояс)

**Команды:**

Чарриот,

мойо,

чуппа,

чунби,

сиджак.

**Позиции:**

Моа соги,

чунби соги,

ап соги,

ап куби,

джучум соги,

хэкдэри соги.

**Удары руками:**

Ап чируги,

ан чируги,

чи чируги,

ан палькуп чиги.

**Удары ногами:**

Муруп чаги (двит тхэ – дальняя нога),

ап чаги (двт тхэ – дальняя нога),

толльо чаги (ап тхэ – ближняя нога).

**Защита:**

Ольгюль маки,

арэ маки,

монтом маки,

пальмок маки.

**Физ. подготовка:**

Отжимания – 10 раз, пресс – 10 раз, удержание равновесия (хэкдэри соги).

## 8 гып (полный желтый пояс)

**Позиции:**

Двит куби,

двит бон соги,

передвижения в ап куби.

**Удары руками:**

Ан сонналь чаги,

баккат сонналь чаги,

пен сынкыт чирыги,

юп палькуп чаги,

ду ап чируги.

**Удары ногами:**

Толльо чаги (двит тхэ – дальняя нога),

юп чаги (ап тхэ – ближняя нога),

миро чаги (двит тхэ – дальняя нога),

нэрио чаги (двит тхэ – дальняя нога),

ти чаги без поворота (двит тхэ – дальняя нога).

**Защита:**

Сон арэ маки,

сон монтом маки,

ду сон маки.

**Комбинации (спортивная техника):**

Ап чируги – ап чаги (одноименные),

ап чируги – толльо чаги (одноименные),

толльо чаги – ап чируги (разноименные).

**Комбинации (боевая техника):**

Защита от удара в голову рукой (ольгюль маки) – выход в ап куби с ответным ударом (ап чируги).

Зажита от удара в корпус рукой (арэ маки) – выход в ап куби с ответным ударом (ап чируги)

Работа от захвата (монтом маки) – выход в ап куби с ответным ударом (ап чируги)

Защита от удара ногой в голову (пальмок маки) – выход в ап куби с ответным ударом (ап чируги).

Прим.

Комбинации могут отрабатываться как в парах, так и в воздух (чуппа)

**Физ. подготовка:**

Отжимания – 15 раз, пресс – 15 раз, фиксация (секундное удержание толльо чаги).

## 7 гып (первый зеленый пояс)

**Позиции:**

передвижения в джучум соги,

смена позиций двит куби – ап куби (в двух вариантах - на месте и в передвижении).

**Удары ногами:**

юп чаги (даит тхэ – дальняя нога),

ти чаги с поворотом (двит тхэ – дальняя нога),

нэрио чаги (ап тхэ – ближняя нога),

той толльо чаги,

твио ап чаги.

**Комбинации (спортивная техника):**

Ап чируги – юп чаги (ап квон – ап тхэ),

Ап чаги – толльо чаги (разноименными с постановкой ноги),

Ду толльо чаги (ап тхэ – ближняя нога),

Йонгель толльо чаги – разножка,

Защита от толльо чаги ольгюль – ап чируги.

**Комбинации (боевая техника):**

Защита от удара в голову рукой (ольгюль маки) – выход в ап куби с ответным ударом (ап чируги) – толльо чаги.

Зажита от удара в корпус рукой (арэ маки) – выход в ап куби с ответным ударом (ап чируги) – толльо чаги.

Работа от захвата (монтом маки) – выход в ап куби с ответным ударом (ап чируги) – толльо чаги.

Защита от удара ногой в голову (пальмок маки) – выход в ап куби с ответным ударом (ап чируги) – толльо чаги.

**Физ. подготовка:**

Отжимания 20 раз, пресс 20 раз, удержание фиксация ап-чаги.

**Спарринг.**

## 6 гып (полный зеленый пояс)

**Удары руками:**

Тест на силу удара – ап чируги

**Удары ногами:**

мом толльо чаги,

хорио чаги (ап тхэ – ближняя нога),

пальбоко (разножка) – толльо чаги,

пальбоко (разножка) – ти чаги,

нэрио чаги ап тхэ (ближняя нога)

твио толльо чаги

тест на силу удара – толльо чаги.

**Комбинации (спортивная техника):**

Ап чаги-толльо чаги (без постановки ноги),

Толльо чаги – ти чаги (разноименными ногами),

Ти чаги монтом – толльо чаги ольгюль,

Ап чируги – ти чаги,

Серия ап чируги – нэрио чаги.

Ап чируги ольгюль - ап чируги монтом – толльо чаги.

Уход в сторону с линии атаки (сайт степ) – удар рукой по выбору аттестующегося.

**Комбинации (боевая техника):**

Защита от ап чаги монтом – выход в двит куби с сон арэ маки – переход в ап куби – ап чируги.

Защита от двух ударов в голову (ду ольгюль ап чируги) – ан сон маки – пальмок сонналь маки с захватом и выходом в двит куби – юп чаги монтом – захват головы с одновременным палькуп чиги.

Защита от двух ударов в голову и в корпус – ольгюль маки – арэ маки с выходом в ап куби – обводящий захват плеча, переход в противоположную ап куби – добивание.

Снятие захвата на груди – не менее 2-х движений с использованием позиции и фиксирующим добиванием.

Снятие захвата на кисти – не менее 2-х движений с использованием позиции и фиксирующим добиванием.

**Физ. подготовка:**

Отжимания 25 раз, пресс 25 раз, удержание фиксация ап-чаги.

**Спарринг.**

## 5 гып (1-й синий пояс)

**Улары руками:**

Тест на силу удара - ан чируги.

Тест на силу удара – баккат сонналь чируги.

**Удары ногами:**

ти хорио чаги

твио юп чаги двит тхэ

юп чаги в проходе ап тхэ

пальбоко (разножка) - мом толльо чаги

тест на силу удара – юп чаги

**Комбинации (спортивная техника):**

Короткая серия руками – удар ногой.

Удар ногой – короткая серия руками.

Уход назад разножкой – ти чаги.

Уход назад разножкой – двойное толльо чаги.

Встречная хорио чаги (ап тхэ – ближняя нога)

Уход в сторону с линии атаки (сайд степ) – удар ногой по выбору аттестующегося.

**Комбинации (боевая техника):**

Защита от комбинации ольгюль ап чируги – монтом ап чаги: ольгюль маки, уход в двит куби – сон арэ маки – переход в ап куби – два контратакующих удара по выбору аттестующегося.

Снятие двойного захвата на груди – не менее 2-х движений с использованием позиции и фиксирующим добиванием.

Снятие двойного захвата за запястья – не менее 2-х движений с использованием позиции и фиксирующим добиванием.

Снятие захвата на плече (за одежду) – не менее 2-х движений с использованием позиции и фиксирующим добиванием.

**Физ. подготовка:**

Подтягивания – 3 раза, отжимания 30 раз, удержание в фиксации толльо чаги (не менее 10 секунд на уровне монтом).

**Спарринг.**

## 4 гып (полный синий пояс)

**Удары руками:**

Тест на силу удара чи ап чумок чируги.

Тест на силу удара ан сонналь чируги.

**Удары ногами:**

Пальбоко (разножка) – ти хорио чаги.

Ольгюль мом толльо чаги.

Твио ти чаги.

Тест на силу удара – ти чаги.

**Комбинации (спортивная техника):**

Встречная ти хорио чаги.

Встречная мом толльо чаги.

Уход назад разножкой – встречная мом толльо чаги.

Уход назад разножкой – встречная ти хорио чаги.

Атакующая ап чируги – юп чаги – ти хорио чаги.

Уход под атакующую руку со встречным ударом – удар ногой по выбору аттестующегося.

**Комбинации (боевая техника):**

Защита от захвата на груди с последующим ударом рукой – по выбору аттестующегося.

Защита от захвата на кисти с последующим ударом ногой – по выбору аттестующегося.

Защита от захвата на плече с попыткой выведения из равновесия – по выбору аттестующегося.

Защита от двойного захвата с попыткой удара коленом – по выбору аттестующегося.

Защита от махового удара длинной палкой – обязательное фиксирующее добивание, обезоруживание приветствуется.

Прим.

При демонстрации боевой техники оценивается разнообразие действий, фиксация позиций и обязательное фиксирующее добивание.

**Физ. подготовка:**

Подтягивания – 5 раз, отжимания – 35 раз, удержание фиксация ти чаги.

**Спарринг**

## 3 гып (первый красный пояс)

**Удары руками:**

Тест на скорость удара ап чируги (свеча).

**Удары ногами:**

Удары в статике (не менее 3-х ударов с удержанием ноги)

Твио юп чаги ап тхэ.

**Комбинации (спортивная техника):**

Твио ду толльо чаги (разножка) – мом толльо чаги.

Твио ду толльо чаги (разножка) – ти хорио чаги.

Мом толльо чаги – ти чаги.

Уход в сторону с линии атаки (сайд степ) – комбинация по выбору аттестующегося.

Ду ти чаги (разными ногами)

Ти хорио чаги – обманный и боевой.

**Комбинации (боевая техника):**

Защита от двух ударов руками в голову и удара ногой в корпус – на усмотрение аттестующегося.

Защита от захвата сзади поверх рук – на усмотрение аттестующегося.

Защита от двойного захвата на запястьях с попыткой выведения из равновесия – на усмотрение аттестующегося.

Защита от удара длинной палкой (колющий удар) – на усмотрение аттестующегося.

Прим.

При демонстрации боевой техники оценивается разнообразие действий, фиксация позиций и обязательное фиксирующее добивание.

**Физ. подготовка**:

Подтягивания – 7 раз, отжимания – 40 раз, удержание фиксация юп чаги.

**Спарринг**

## 2 гып (полный красный пояс)

**Удары руками:**

Тест на точность удара ап чируги – по подвешенной лапе.

Тест на скорость удара баккат сонналь чируги (свеча).

**Удары ногами:**

Твио ти чаги с разножкой.

Твио ти хорио чаги.

Тест на точность удара толльо чаги – по подвешенной лапе.

**Комбинации (спортивная техника):**

Мом толльо чаги – ти хорио чаги.

Мом толльо чаги – юп чаги (без постановки ноги)

Атака – толльо чаги монтом – хорио чаги ольгюль (без постановки ноги)

Встречная твио ти чаги

Уход назад от атаки (разрыв дистанции) – обратное сокращение дистанции – контратака (на усмотрение аттестующегося).

Уход в сторону с линии атаки (сайт степ) – удар в прыжке.

**Комбинации (боевая техника):**

Защита от удара короткой палкой (дубинкой) – на усмотрение аттесующегося.

Защита от удара ножом сверху (теория, основа).

Защита от удара ножом снизу (теория, основа).

Снятие двойного захвата на кистях (двое противников).

Прим.

При демонстрации боевой техники оценивается разнообразие действий, фиксация позиций и обязательное фиксирующее добивание.

**Физ. подготовка:**

Подтягивания – 10 раз, отжимания – 45 раз, удержание фиксация ти чаги с выброса удара.

**Спарринг**

## 1 гып (коричневый пояс)

**Удары руками:**

Тест на точность ударов – серии по подвешенным лапам.

Тест на скорость удара – ан сонналь чируги (свеча).

**Удары ногами:**

Твио ти хорио чаги с разножкой.

**Комбинации (спортивная техника):**

Твио ду толльо чаги (разножка) – мом толльо чаги – ти хорио чаги.

Разнонаправленные одиночные удары по лапам.

Разнонаправленные одиночные удары по нескольким атакующим противникам.

Прим.

Также в программу могут быть введены комбинации на выбор аттестационной комиссии.

**Комбинации (боевая техника):**

Защита от удара ножом сверху.

Защита от удара ножом снизу.

Работа от плотного захвата с попыткой удара (у стены).

Работа против двух атакующих противников (теория, основа).

**Физ. подготовка:**

Удержание фиксация толльо чаги с выброса удара.

**Спарринг**

## 1 дан (пум)

**Удары руками:**

Теория удара. Принципы выполнения, работа конечностей, корпуса, формирование ударной поверхности. Разбор ударов руками. Тест на силу – разбивание предметов.

**Удары ногами:**

Теория удара. Толльо чаги, юп чаги, ап чаги, ти чаги. Принципы выполнения, работа конечностей, корпуса, формирование ударной поверхности.

**Позиции:**

Разбор позиций, назначение, положение конечностей, использование, демонстрация.

**Комбинации (боевая техника):**

Работа со сменой противников по одному (с объявлением аттестационной комиссией условий нападения). До 10 противников.

Работа против нескольких противников атакующих одновременно (не более 2-х противников).

Защита от плавающего горизонтального удара ножом.

Защита от ножа в ограниченном пространстве (у стены).

**Физ. подготовка:**

Статическое удержание, фиксация основных ударов.

**Спарринг**

Спарринг для аттестующихся на 1 дан (пум) может состоять из 10 раундов со сменой противника, либо из 3-х раундов против нескольких (не более 3-х) противников низшей квалификационной категории.

## 2 дан (пум)

**Теория:**

Теория сложных ударов руками (сонналь чируги).

Теория сложных ударов ногами (ти хорио чаги, мом толльо чаги, удары в прыжке).

Теория движения в позициях.

Работа по истории таэ квон до (причины возникновения, источники техники, организации, новации).

**Организационная работа:**

Проведение тренировки, обоснование организации тренировочного процесса.

**Практика:**

Основные технические элементы аттестационных нормативов 1 дана с усложнением по выбору аттестационной комиссии.

## 3 дан

Заявка на получение 3-го дана может быть подана только при условии аттестации учеников претендента по квалификации не ниже 4 гыпа, подготовленных претендентом в качестве ассистента инструктора.

Также к заявке прилагается работа по теории и истории единоборств (происхождение, страна возникновения, история).

Непосредственный технический экзамен в случае заявки на 3 дан может быть отменен, но аттестационная комиссия вправе потребовать выполнения любых технических элементов для подтверждения квалификации претендента.

**4 дан**

Заявка на получение 4-го дана может быть подана только при условии аттестации учеников претендента по квалификации не ниже 1 дана (пума), подготовленных претендентом в качестве инструктора.

Также к заявке прилагается работа по теории и истории боевых искусств (происхождение, страна возникновения, история).

Непосредственный технический экзамен в случае заявки на 3 дан может быть отменен, но аттестационная комиссия вправе потребовать выполнения любых технических элементов для подтверждения квалификации претендента.

**Даны от 5-го и выше не могут присваиваться по технической квалификации. Данные категории присваиваются на основании представления совета федерации за особые достижения – организацию клуба, школы, разработку новой техники и т.п. В данных категориях технический экзамен не проводится, и присвоение квалификации осуществляется решением совета федерации.**