



## ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО ТЕХНИКЕ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В КЛУБЕ ТАЭКВОН-ДО «ВОЛНА».

### 10 ГУП

- Техника рук** - техника рук со сменой стойки (из Саджу Джириги, Саджу Магки)  
**Техника ног** - Удары ногами со сменой стойки (3 удара - апча бусиги, доллё чаги, ёп чаги)  
**Технические комплексы** - Саджу Джириги, Саджу Магки

### 9 ГУП

- Техника рук** - техника рук со сменой стойки (из Саджу Магки, Чон-Джи туль)  
**Техника ног** - Удары ногами со сменой стойки (3 удара - апча бусиги, доллё чаги, ёп чаги)  
**Технические комплексы** - Саджу Магки, Чон-Джи туль  
**Учебный спарринг** - Самбо массоги без партнёра

### 8 ГУП

- Техника рук** - техника рук со сменой стойки (из Чон-Джи туль, Дан-Гун туль)  
**Техника ног** - Удары ногами со сменой стойки (6 ударов - апча бусиги, доллё чаги, ёп чаги, горо чаги, бакуро нерио чаги, ануро нерио чаги)  
**Технические комплексы** - Чон-Джи туль, Дан-Гун туль  
**Учебный спарринг** - Самбо массоги с партнёром

### 7 ГУП

- Техника рук** - техника рук со сменой стойки (из Дан-Гун туль, До-Сан туль)  
**Техника ног** - Удары ногами со сменой стойки (6 ударов - апча бусиги, доллё чаги, ёп чаги, горо чаги, бакуро нерио чаги, ануро нерио чаги)  
**Технические комплексы** - Дан-Гун туль, До-Сан туль  
**Учебный спарринг** - Самбо массоги с партнёром (атака в двух направлениях)

### 6 ГУП

- Техника рук** - техника рук со сменой стойки (из До-Сан туль, Вон-Хё туль)  
**Техника ног** - Удары ногами с разворотом на 180 градусов (4 удара - ёп чаги, горо чаги, нерио чаги, банде доллё чаги)  
**Технические комплексы** - До-Сан туль, Вон-Хё туль  
**Учебный спарринг** - Ибо массоги с партнёром (6 вариантов)

### 5 ГУП

- Техника рук** - техника рук со сменой стойки (из Вон-Хё туль, Юль-Гок туль)  
**Техника ног** - Удары ногами с разворотом на 180 градусов (4 удара - ёп чаги, горо чаги, нерио чаги, банде доллё чаги)  
**Технические комплексы** - Вон-Хё туль, Юль-Гок туль  
**Учебный спарринг** - Ибо массоги с партнёром (9 вариантов)  
**Верёк** - апча бусиги

#### 4 ГУП

**Техника рук** - техника рук со сменой стойки (из Юль-Гок туль Чун-Гун туль)

**Техника ног** - Удары ногами с разворотом на 360 градусов (7 ударов - апча бусиги, доллэ чаги, ёп чаги, горо чаги, бакуро нерио чаги, ануро нерио чаги, банде доллэ чаги)

**Технические комплексы** - Юль-Гок туль, Чун-Гун туль

**Учебный спарринг** - Ильбо массоги с партнёром (9 вариантов)

**Спарринг** - полу-свободный

**Верёк** - ёп чаги

#### 3 ГУП

**Техника рук** - техника рук со сменой стойки (из Чун-Гун туль, Тэ-Ге туль)

**Техника ног** - Удары ногами с разворотом на 360 градусов (7 ударов - апча бусиги, доллэ чаги, ёп чаги, горо чаги, бакуро нерио чаги, ануро нерио чаги, банде доллэ чаги)

**Технические комплексы** - Чун-Гун туль, Тэ-Ге туль

**Учебный спарринг** - Ильбо массоги с партнёром (12 вариантов)

**Спарринг** - свободный

**Верёк** - сонкаль тэйриги, ёп чаги

**Спецтехника** - нопи апчаги

#### 2 ГУП

**Техника рук** - техника рук со сменой стойки (из Тэ-Ге туль, Хва-Ранг туль)

**Техника ног** - Удары ногами с разворотом на 180 и 360 градусов в прыжке по лапам

**Технические комплексы** - Тэ-Ге туль, Хва-Ранг туль

**Учебный спарринг** - Ильбо массоги с партнёром (12 вариантов)

**Спарринг** - договорной, свободный

**Верёк** - ап джумук, доллэ чаги

**Спецтехника** - номо ёп чаги

#### 1 ГУП

**Техника рук** - техника рук со сменой стойки (из Хва-Ранг туль, Чунг-Му туль)

**Техника ног** - Удары ногами с разворотом на 180 и 360 градусов в прыжке по лапам

**Технические комплексы** - Хва-Ранг туль, Чунг-Му туль

**Учебный спарринг** - Ильбо массоги с партнёром (12 вариантов), хосин суль

**Спарринг** - свободный

**Верёк** - дунг джумук, банде доллэ чаги

**Спецтехника** - нопи доллэ чаги

#### I ДАН

**Техника рук** - техника рук со сменой стойки (из Кван-Ге туль, По-Ун туль, Гэ-Бек туль)

**Техника ног** - Удары ногами двойки (с одной ноги) в прыжке по лапам

**Технические комплексы** - Кван-Ге туль, По-Ун туль, Гэ-Бек туль

**Учебный спарринг** - хосин суль

**Спарринг** - свободный, свободный один против двух

**Верёк** - сонкаль дунг тэйриги, доро ёп чаги

**Спецтехника** - бандэ доллэ чаги

#### II ДАН

**Техника рук** - техника рук со сменой стойки (из И-Ам туль, Чунг-Джан туль, Чучхе туль)

**Техника ног** - Удары ногами двойки (с разных ног) в прыжке по лапам

**Технические комплексы** - И-Ам туль, Чунг-Джан туль, Чучхе туль

**Учебный спарринг** - хосин суль

**Спарринг** - свободный, баль массоги

**Верёк** - ап джумук, доро ёп чаги

**Спецтехника** - дольмио ёп чаги 360 градусов