



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