**Контрольные нормативы для проведения**

**промежуточной аттестации**

**на 1-м году обучения (для получения белого пояса: 10-9 гуп)**

**Базовые упражнения (специальная физическая подготовка).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Стойки** | **Удары** | | **Блоки** |
| Нарани соги | **Руками** | **Ногами** | Палмок назундэ макги. |
| Чарйот соги | Ап зумок  цируги | Ап чаги | Сонкал назундэ макги |
| Гоннун соги | Нэрйо чаги | Ан палмок макги |
| Ниунза соги | Доллйо чаги | Палмок дэби макги |

- Туль: Сазу цируги, Сазу макги, Чон-Зи.

- Спарринг: Самбо массоги (без партнёра на три шага).

**Общая физическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** |  | **Вид физических упражнений** | | | |
| **Сгиб. разгиб. рук в упоре лёжа** | **Подъём прямых ног из положения лёжа** | **Приседания** | **Тест на гибкость** |
| До 7 лет |  | 10 | 10 | 20 | Сидя на полу ноги вместе колени прямые. Достать стопы пальцами рук « перекаты»10 раз  Пятки от пола не отрывать. |
| До 10 лет |  | 15 | 15 | 25 |
| До 15 лет | М | 20 | 20 | 30 |
| Д | 15 | 15 | 30 |
| Старше 15 лет | М | 20 | 20 | 40 |
| Д | 15 | 20 | 30 |

**Основы знаний**

1. Что такое таэквон-до
2. Основатель таэквон-до
3. Принципы таэквон-до
4. Теория силы
5. Дата создания таэквон-до

Контрольные нормативы для проведения

промежуточной аттестации

на 2-м году обучения (для получения жёлтого пояса 8-7-гуп )

**Базовые упражнения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Стойки** | **Удары** | | **Стойки** |
| Аннун соги | **Руками** | **Ногами** | Сонкал дэби макги |
|  | Дунг зумок тэриги | Горо чаги | Санг палмок макги |
|  | Сон сонкут тулки | Йопча цируги | Палмок чукйо макги |
|  |  | Торо йоп чаги | Бакат палмок макги |
|  |  |  |  |

**ТУЛЬ**

1. ДАН – ГУН,
2. ДО - САН

**Спарринг:**Самбо массоги – с партнёром на три шага (шесть комбинаций)

**Физическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст |  | Вид физических упражнений | | | |
| **Сгиб. разгиб. рук в упоре лёжа** | **Подъём прямых ног из положения лёжа** | **Приседания** | **Тест на гибкость** |
| 1. До 7 лет |  | 1. 20 | 1. 20 | 1. 30 | 1. Наклон из положения сидя. Одна нога согнута и отведена назад. Двумя руками достать стопу. Выполнить 10 раз. |
| До 10 лет |  | 25 | 25 | 35 |
| До 15 лет | М | 30 | 30 | 40 |
| Д | 25 | 30 | 35 |
| Старше 15 лет | М | 30 | 40 | 50 |
| Д | 25 | 35 | 45 |

**Основы знаний.**

1. Что такое туль
2. Почему пояс завязывается в один оборот
3. Что обозначает жёлтый пояс
4. Количество двигательных действий в ДО - САН
5. Количество двигательных действий в Дан - Гун

**Контрольные нормативы для проведения**

**промежуточной аттестации**

**на 3-м году обучения (для получения зелёного пояса 6-5-гуп )**

**Базовые упражнения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Стойки** | **Удары** | | **Блоки** |
| Гозонг соги | **Руками** | **Ногами** | Голчо санбадак макги |
| Губуйо соги | Ап пхалкуп тэриги | Торо нэрйо чаги | Санг сонкал макги |
|  |  | Бандэ доллйо чаги |  |
|  |  | Твимйо ап чаги |  |
|  |  | Твимйо доллйо чаги |  |
|  |  | Бандэ доллйо горо чаги |  |

**ТУЛЬ:**

1. ВОН – ХЙО
2. ЙУЛ – ГОК

**Спарринг:**  Ибо массоги на два шага (6 комбинаций)

**ДЗАЮ массоги –** свободный бой шесть раундов по две минуты с меняющимися партнёрами.

**ВИРЁК:** силовое измерение – удар «ап зумок цируги».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** |  | **Вид физических упражнений** | | | |
| **Сгиб. разгиб. рук в упоре лёжа** | **Подтягивание на высокой перекладине** | **Прыжки на скакалке** | **Тест на гибкость** |
| До 9 лет |  | 30 | 3 | 80 | Выполнять « пружинку» не отрывая ладони от пола. Махи из гуннун соги по 19 раз каждой ногой к противоположному плечу. Махи должны выполняться выше головы. |
| До 12 лет | М | 35 | 5 | 100 |
| Д | 30 | - | 100 |
| До 15 лет | М | 40 | 6 | 100 |
| Д | 35 | 5 | 100 |
| Старше 15 лет | М | 40 | 6 | 100 |
| Д | 35 | 5 | 100 |

**Основы знаний:**

1. История таэквон-до.
2. Стили таэквон-до
3. Стойки
4. Количество двигательных действий в До - Сан
5. Количество двигательных действий в Вон- Хйё
6. Что обозначает зелёный пояс

**Контрольные нормативы для проведения**

**промежуточной аттестации**

**на 4-м году обучения (для получения синего пояса 4-3-гуп )**

**Базовые упражнения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Стойки** | **Удары** | | **Блоки** |
| Двитбаль соги | **Руками** | **Ногами** | Чукйо кйогча макги |
|  | Пхалкуп тэриги | Сэво чаги | Дигутза макги |
|  |  | Битуро чаги | Назундэ дэби сонкал макги |
|  |  | Твимйо йопча цируги |  |

**ТУЛЬ:**

1. Зунг – Гун туль
2. Той – Гйэ туль

**Спарринг:**  Ильбо массоги на один шаг (6 комбинаций)

**ДЗАЮ массоги –** свободный бой восемь раундов по две минуты с меняющимися партнёрами.

**ВИРЁК:** силовое измерение – удар «доллйо чаги».

**Приёмы самозащиты** ( освобождение от захватов)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** |  | **Вид физических упражнений** | | | |
| **Сгиб. разгиб. рук в упоре лёжа** | **Подтягивание на высокой перекладине** | **Прыжки на скакалке** | **Тест на гибкость** |
| 11- 13 лет | М | 50 | 8 | 100 | Один из шпагатов на 9 баллов. « мост» из положения лёжа на спине не менее 8 баллов |
| Д | 30 | 5 | 80 |
| 14 – 15лет | М | 35 | 9 | 120 |
| Д | 30 | 7 | 100 |
| Старше 15 лет | М | 40 | 10 | 130 |
| Д | 35 | 7 | 120 |

**Основы знаний:**

1. Правила соревнований
2. Правила судейства спарринг.
3. Правила судейства туль.

**Контрольные нормативы для проведения**

**промежуточной аттестации**

**на 5-м году обучения (для получения красного пояса 2-1-гуп )**

**Базовые упражнения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Стойки** | **Удары** | | **Блоки** |
|  | **Руками** | **Ногами** |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**ТУЛЬ:**

1. Хва – Ранг туль
2. Чунг – Му туль

**ДЗАЮ массоги –** свободный бой десять раундов по две минуты с меняющимися партнёрами.

**ВИРЁК:** силовое измерение – удар «доллйо чаги».

**Приёмы самозащиты** ( удар ножом снизу, сверху)

**Кёкпа –** ап зумок цируги

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** |  | **Вид физических упражнений** | | | |
| **Сгиб. разгиб. рук в упоре лёжа** | **Подтягивание на высокой перекладине** | **Прыжки на скакалке** | **Тест на гибкость** |
| 12-14лет | М | 60 | 8 | 120 | Два шпагата на 10 баллов |
| Д | 40 | 7 | 100 |
| 15лет | М | 70 | 10 | 140 |
| Д | 50 | 8 | 130 |
| Старше 15 лет | М | 70 | 12 | 140 |
| Д | 50 | 8 | 130 |

**Основы знаний:**

1. Правила соревнований
2. Правила судейства спарринг
3. Правила судейства туль.