

4 гып (программа синего пояса)

Программа синего пояса предназначена для формирования у занимающихся навыков и понятий простейших этических принципов (защита слабого, уважение, вежливость, честность, доброта). Занимающийся должен знать основные правила соревнований и принимать участие в их проведении.

Базовые упражнения

Формальные комплексы:

- ЮЛЬ-ГОК ТЫЛЬ
- ДЖУН-ГУН ТЫЛЬ

Связки на четыре направления:

Комбинация 2:

И.П.: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой ЧОКИО ПАЛЬМОК МАККИ
- Удар правой ногой НОПУНДЭ ЙОП ЧАГИ, правая рука в кулаке вперед.
- Шаг правой ногой вперед в НИУНЦА СОГИ, блок правой рукой КАУНДЭ АН ПАЛЬМОК МАККИ.
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой ЧОКИО ПАЛЬМОК МАККИ)

Базовая техника:

- ГУННУН СОГИ, ДУ ПАЛЬМОК МАККИ
- НИУНЦА СОГИ, СОНКАЛЬ ДЭБИ МАККИ
- НИУНЦА СОГИ, БАНДАЙ ДОЛИО ЧАГИ
- НИУНЦА СОГИ, ТЫМИО ДОЛЬМИО ЙОПЧА ЧИРУГИ

Из боевой стойки:

- ТОРНАДО ДОЛИО ЧАГИ + АНУРО НЕРИО ЧАГИ
- + БАКУРО НЕРИО ЧАГИ
- + НОПУНДЕ ДОЛИО ЧАГИ

Спарринг:

- ИБО МАСОГИ.
- ПАЛЬ МАСОГИ (спарринг ногами) 1 раунд – 2 минуты.
- Свободный спарринг 1 раунд – 2 минуты.

Кек-па:

- ЙОП ЧАГИ,
- СОНКАЛЬ ЙОП ТЭРЕГИ.

ОФП:

Возраст	Вид физических упражнений		
	Отжимание	Пресс	Выпрыгивания
До 10 лет	40	50	35
До 15 лет	45	55	40
Старше 15 лет	50	60	45

Шпагат:

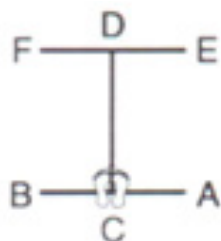
Поперечный. Необходимо сидеть полностью в одном из шпагатов.

Теория:

МУРУП	- колено
МОРИ	- голова
ДАРИ	- нога
ПАЛЬ	- рука
ДУНГ	- обратный
СОН БАДАК	- ладонь
ДЫТЧЫК	- задняя часть пятки
КЁЧА	- скрещивание
БАЛЬКЫТ	- кончики пальцев ног
ХЭЧОТ	- разводящий, раздвигающий

1. Значение тыля «ДЖУН-ГУН».

Тыль назван в честь известного патриота Ахн Чунг Гун, убившего первого японского генерал - губернатора, правителя Кореи Хиро Буми Ито, который способствовал захвату Кореи Японией. 32 движения символизируют возраст этого героя во время его казни, в тюрьме Лю Шунг в 1910 году.

**2. Правила соревнований – масоги.****1. Зоны, разрешенные для атаки**

- Лицо, т. е. часть головы, расположенная ото лба до ключицы **и** от уха до уха.
- Передняя часть тела от пояса **и** выше, ограниченная линиями от подмышек **I** до пояса.
- Запрещено наносить удары в шею, затылок, горло, ниже пояса **и** в спину.

2. Присуждение баллов

- 1 балл** присуждается за:

Удары руками в среднюю **или** верхнюю секцию;

Удары ногами в среднюю секцию.

b) **2 балла** присуждаются за:

Удары ногами в верхнюю секцию;

Удары руками в прыжке (обе ноги должны быть оторваны от поверхности площадки) в верхнюю секцию;

Удары ногами в прыжке в среднюю секцию.

c) **3 балла** присуждаются за:

Удары ногами в прыжке в верхнюю секцию.

3. Дисквалификация

Спортсмен может быть дисквалифицирован за следующие грубые нарушения правил:

- a) Игнорирование замечаний рефери.
- b) Атака, приведшая к травме противника, после которой он не может продолжать поединок.
- c) Три нарушения, за которые предусмотрены наказания.
- d) Повторение нарушения, за которое уже был снят 1 балл.
- e) Выступление в весе, не соответствующем протоколу взвешивания.
- f) При отсутствии сбагетствующего защитного снаряжения, если это несоответствие не устранено в течение 1 минуты.
- g) В том случае, если участник находится под воздействием алкоголя или наркотика.

4. Наказания 1 балл вычитается в следующих случаях:

- a) Недостойное поведение участника или тренера.
- b) Атака упавшего противника.
- c) Умышленная атака после команды рефери "СТОП".
- d) Любой случай нанесения травмы противнику.
- e) Излишне жесткий контакт.

5. Предупреждения

1 балл вычитается в случае наличия **3** предупреждений из числа следующих:

- a) Атаки в запрещенную область.
- b) Выход обеими ногами за край площадки.
- c) Падение (т. е. касание пола любой частью тела, кроме ног).
- d) Легкий контакт.
- e) Захват.
- f) Толкание противника.
- g) Атака с применением запрещенного приема,
- h) Уход от боя, пассивное ведение схватки, фальсификация поединка.

6. Травма

1. Если спортсмен получил травму, рефери обязан поступить следующим образом:
 - a) Если спортсмен, получивший травму, может продолжать, поединок, его противник наказывается (-1 балл).
 - b) Если спортсмен, получивший травму, не в состоянии продолжать поединок, то его противник дисквалифицируется.
 - c) Если спортсмен, получивший травму, не в состоянии продолжать поединок, однако нет возможности определить виновную сторону, то результатом поединка является счет баллов, полученных до нанесения травмы.
2. Удары с контактом наказываются так, как было указано выше, однако в случае, если рефери после совещания с судьями решит, что атака была произведена на встречном движении, но по форме она могла быть оценена как результативное действие, то атакующему должен быть засчитан балл, как за

хорошо проведенную атаку. Если спортсмен не может продолжить поединок в подобной ситуации, победа присуждается атаковавшему

3. Значение синего пояса.

Синий пояс символизирует небо, к которому подобно растущему дереву в процессе тренировок устремляется мастерство занимающегося тхэквондо.