

9 ГЫП -

1. Пумсэ №1 - Poomsae Taegeuk 1 jang - Тхэгык Иль Дянг
2. Стойки
 - Моа соги - Moa seogi (close stance) - стойка ступнями вместе
 - Ап соги - Ap seogi (forward stance) - высокая стойка
 - Ап куби - Arkubi (forward intection stance) - длинная стойка
 - Дуит куби - Dwitkubi (backward intection stance) - низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу
 - Наранхи соги - Naranhi-seogi (parallel stance) - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
 - Дючум соги – Juchum-seogi (riding stanse) - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
3. Блоки
 - Ольгуль макки – Okgul makki - защита верхнего уровня
 - Момтхонг макки – Montong makki - защита среднего уровня
 - Арэ макки - Arae makki - защита нижнего уровня
 - Биккат момтхонг макки - защита среднего уровня изнутри наруже
4. Удары руками
 - Чируги – Jireugi - удар из стойки дючум соги
 - Момтхонг чируги - Montong jireugi - удар рукой в солнечное сплетение
5. Удары ногами из стойки ап-соги
 - Ап-чаги - Ap-chagi (frontcick) - удар ногой вперед
 - Пит-чаги - Badaei chagi (dichctoini chagi) - удар ногой по окружности среднего уровня
 - Долле-чаги - Dollyo chagi (turning kick) - удар ногой по окружности (в голову)
6. Перемещение в стойке на 3-4 шага
 - Ап-губи
 - Дуит-губи
 - Дючум соги
7. Переводные требования по гибкости

Шпагаты (правильность выполнения) – колени прямые, спина прямая, в поперечном степы стоят на полу, в продольном – сзади стоящая нога на носке

 - Мост (из положения стоя) – колени и локти выпрямлены
8. Переводные требования по ОФП

	мальчики	девочки
бег 60 м	9.8	10.7
прыжок в длину с места	1.85	1.70
сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	10
«складка» (складной нож)	10	7
«спина» (конь, подъем спины)	12	10
12-ти минутный бег	опытным путем	

1. Пумсэ № 2 (1) - Poomsae Taegeuk 2 jang – Тхэгык И Дянг
2. Стойки
 - Пенхи соги - Pyonhi seogi (at-ease stance) – раскрытая высокая стойка, носки стоп наружу
 - Ан тенг соги - Antzong seogi (inward stance) - закрытая стойка, стопы пятками наружу
 - Бом соги - Beom seogi (tiger stance) - стойка «тигра»
 - Коа соги - Arkkoa seogi (forward cross stance) - перекрестная стойка
 - Хак дари соги - Hak-dari seogi (crane stance) - стойка на одной ноге
 - Гибон соги – Kibon jimbi seogi (basik ready stance) - стойка готовности
3. Блоки
 - Сонналь ольгуль макки - Sonnal olgul makki - блок ребром ладони верхнего уровня
 - Сонналь момтхонг макки – Sonnal Montong makki - блок ребром ладони среднего уровня
 - Сонналь арэ макки - Sonnal Arae makki - блок ребром ладони нижнего уровня
 - Хэчо макки – Hecho makki - блок двумя руками наружу
 - Ольгуль хэчо макки – Olgul hecho makki - блок двумя руками наружу верхнего уровня
 - Монтхонг хэчо макки - Montong hecho makki - блок двумя руками наружу среднего уровня
 - Арэ хэчо макки - Arae hecho makki - блок двумя руками наружу нижнего уровня
 - Сонналь хэчо макки - Sonnal hecho makki - блок двумя руками наружу ребром ладони
4. Удары рукой
 - Ольгуль чируги -- Olgul jireugi - удар рукой в голову
 - Арэ чируги - Arae jireugi - удар рукой нижнего уровня
 - Дуль чируги - двойной удар рукой
 - Баро чируги – Montong baro jireugi - удар кулаком с опорой на разноименную ногу
 - Банде чируги - Montong bandae jireugi - удар кулаком с опорой на одноименную ногу
5. Техника рук в движении на 3 шага
 - Из стойки ап соги баро чируги и банде чируги
 - Из стойки ап губи баро чируги и банде чируги
6. Удары ногой
 - Миро чаги -- удар ногой вперед всей ступней
 - Нэре чаги - Naeyo chagi - удар ногой вниз
 - Ап нэре чаги – Ap naeyo chagi (down ward kick) - удар ногой вниз вовнутрь
 - Баккат нэре чаги - Bakkat chagi (outer kick) - удар ногой вниз наружу

- Баккат долле чаги – удар ногой наружу верхний уровень по окружности внутренней части стопы

- Еп чаги – Yop chagi (side kick) - удар ногой в сторону

7. Техника ног в движении на 3 шага из стоек ап соги и ап губи

- Удар ап чаги

- Удар долле чаги

- Удар пит чаги

- Нэре чаги

8. Гибкость и акробатика

- шпагат

- мост из положения лежа (правильность выполнения) + встать

- кувырки: вперед, назад, в стороны

9. Переводные требования по ОФП

	мальчики	девочки
прыжок в длину с места	1.85	1.70
сгибание и разгибание рук в упоре лежа	21	14
«складка» (складной нож)	12	9
«спина» (упор, сидя на коне, ноги закреплены)	14	12
12-ти минутный бег		

7 ГЫП

1. Пумсэ № 3 (1-2) - Poomsae Taegeuk 3 jang – Тхэгык Сам Дянг
2. Блоки руками
 - Иот гель макки – Otgoreo makki - скрестный блок двумя руками
 - Ольгуль иот гель макки – скрестный блок двумя руками верхнего уровня
 - Момтхонг иот гель макки – скрестный блок двумя руками среднего уровня
 - Арэ иот гель макки – скрестный блок двумя руками нижнего уровня
 - Годыро макки - Kodureo montong makki - двойной, усиленный блок двумя руками среднего уровня
3. Удары руками
 - Дэче чируги – Jecho jireugi - прямой удар перевернутым кулаком
 - Пхаль куп чируги – Palkup dwiro jireugi - удар локтем
 - Пхаль доле чируги – Palkup dollyo jireugi - удар локтем по кругу
 - Пхаль иоп чируги - Palkup yop ji reugi - удар локтем в сторону
 - Сонкыт – кончики пальцев
4. Техника ног
 - Дуи чаги – Dwi chagi (back kick) - удар ногой назад
 - Баль тынг долле чаги (торнадо) - удар по окружности подъемом стоп
 - Ап Чук долле чаги (хуре) – Ommon dollyo hurio chagi - удар по окружности частью подошвы
 - Мурып чаги - Mureup chagi (knee kick) - удар коленом
5. Работа -- техника рук и ног по кресту +
 - Ап соги + арэ макки → ап губи + момтхонг чируги
 - Дуит куби + годыро макки → ап губи + дэче чируги
6. Техника ног по кресту +
 - Ап соги + арэ макки → ёп чаги
 - Дуит куби + момтхонг сонналь макки → нэре чаги
7. Гибкость и акробатика
 - шнагат (показать продольный, поперечный)
 - мост из положения стоя + встать
 - кувырок через плечо, стойка на голове
8. Переводные требования по ОФП

	мальчики	девочки
прыжок в длину с места	1.90	1.80
12-ти минутный бег		
сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	17
«склепка» (складной нож)	17	12
«спина» (подъем туловища)	15	13
60 м	9.1	10.1

6 ГЫП

1. Пумсэ № 4 (1-3) - Poomsae Taegeuk 4 jang - Тхэгык Са Дянг
2. Перемещение в стойке гиббон дюнби (степ)
 - вперед, назад (со сменой стойки и без смены стойки)
 - быстрый прорыв (отход)
 - смещение под 45°(со сменой стойки и без смены)
3. Работа в степе: удары ног
 - на отходе, подходе (нападение)
 - с впереди стоящей и сзади стоящей ноги
 - доле чаги, дуит чаги, нэре чаги, миро чаги, пит чаги
4. Работа по лапам из стоек: ап чаги, миро чаги, доле чаги, нэре чаги, ап нэре чаги, баккат нэре чаги
5. Работа по кресту (по выбору ученика)
 - по 1 связке на технику рук
 - по 1 связке на технику ног
6. Трехшаговый спарринг (3 разных вида)
7. Кёк па (разбивание доски) – 1 удар рукой +1 удар ногой
8. Гибкость и акробатика
 - шпагат (сидеть 30 сек. меняя положение)
 - мост из положения стоя
 - кувырок назад с выходом на прямые руки
 - колесо с двух рук (левое, правое)
 - страховка через плечо (левое, правое)
9. Переводные требования по ОФП

	мальчики	девочки
челночный бег 3х8 м	6.5	7.0
челночный бег 30х8 м	1.25	1.35
прыжок в длину с места	1.90	1.75
сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	20
«склейка» (складной нож)	20	15
«спина» (конь)	25	20
подтягивания	6	4
12-ти минутный бег		
60 м	8.8	9.9

5 ГЫП

1. Пумсэ № 5 (1-4) -- Poomsae Taegeuk 5 jang - Тхэгык О Дянг
2. Перемещение в стойке гиббон дюнби (стойка готовности)
 - через спину
 - с обманым поднятием бедра (финт)
 - комбинации из степа (не менее двух видов степа в одной комбинации)
3. Работа в степе: удары ног
 - на отходе и в нападении
 - впереди и сзади стоящей ноги
 - баккат доле чаги, бальтынг доле чаги (торнадо), хуре чаги, 2-й пит чаги, дуи чаги
4. Работа в степе: удары рук: баро хируги, банде хируги
5. Работа в степе: блоки: арэ макки, момтхонг макки, ольгуль макки
6. Работа по лапам: удары баккат доле чаги, бальтанг доле чаги (торнадо), хуре чаги, 2-й пит чаги, дуи чаги, баро хируги, банде хируги
7. Спарринг безконтактный 2 раза по 3 минуты
8. Кёк па (разбивание доски) -- 2 удара рукой + 2 удара ногой
9. Спецтехника
 - тыо ап чаги удар в прыжке ногой вперед
 - тыо доле чаги удар в прыжке ногой по окружности
10. Совершенствование одношагового спарринга – 5 различных видов
11. Теория -- 3 вопроса (сила, гибкость, быстрота)
12. Гибкость и акробатика
 - шпагат (сидеть 1 мин., меняя положение не поднимая таза)
 - кувырок длинный
 - колесо с одной руки
 - перелет в плеч
 - мост (держат 1 мин.)
13. Переводные требования по ОФП

	мальчики	девочки
челночный бег 3x8 м	6.4	6.8
челночный бег 30x8 м	1.22	1.30
прыжок в длину с места	2.00	1.85
сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	25
«склепка» (складной нож)	25	20
подтягивания	7	5
12-ти минутный бег		
«спина»	30	25
60 м	8.5	9.7

4 ГЫП

1. Пумсэ № 6 (1-5) – Poomsae Taegeuk 6 jang - Тхэгык Юк Дянг
2. Изометрия (удержание ноги в положении удара 10 сек.)
 - ап чаги
 - доле чаги
3. Работа по лапам из степа (по выбору инструктора)
 - на отходе
 - в нападении
4. Спарринг безконтактный 3 раза по 3 мин.
5. Кёк па (разбивание доски) – 3 удара рукой + 3 удара ногой (один удар ногой по окружности)
6. Спецтехника
 - тыо ёп чаги – удар в прыжке ногой в сторону через 3 человека
7. Теория – 5 вопросов
8. Гибкость и акробатика
 - шпагат (сидеть 1.30 мин., разные положения)
 - кувырок высокий
 - перелет с рук
9. Переводные требования по ОФП

	мальчики	девочки
челночный бег 3х8 м	6.4	6.8
челночный бег 30х8 м	1.18	1.28
прыжок в длину с места	2.10	1.90
сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	30
«склепка» (складной нож)	25	20
«спина» (конь)	35	30
подтягивания	7	6
12-ти минутный бег		
60 м	8.2	9.4

3 ГЫП

1. Пумсэ № 7 (1-6) - Roomsae Taegeuk 7 jang – Тхэгык Чиль Дянг
2. Работа в контактный спарринг (полная экипировка) – 3 раза по 3 минуты
3. Изометрия (удержание ноги в положении удара 15 сек.)
 - дуи чаги
 - ёп чаги
4. Работа по лапам по выбору инструктора
5. Кёк па (разбивание доски) – произвольное выполнение
6. Спецтехника
 - тыо ёп чаги – удар в прыжке ногой в сторону через 5 человек
 - тыо дуи чаги – удар в прыжке ногой назад
7. Теория – 5 любых вопросов
8. Гибкость и акробатика
 - обозначив на определенной высоте удержаться
 - рондат
 - комбинация: основная стойка-кувырок вперед-кувырок назад-поворот на 180 – колесо с одной руки – перелет с рук
9. Переводные требования по ОФП

	мальчики	девочки
челночный бег 3x8 м	6.2	6.7
челночный бег 30x8 м	1.14	1.25
бег 100 м	12.7	14.8
прыжок в длину с места	2.15	2.00
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (узкий/средний/широкий хват)	15/40/25	10/30/15
«скелетка»	30	25
подтягивания	12	10
«спина»	40	35
12-ти минутный бег		

2 ГЫП

1. Пумсэ № 8 (1-7) - Roomsae Taegeuk 8 jang – Тхэгык Пхаль Дянг
2. Спарринг 3 раза по 3 мин.)полная экипировка)
3. Изометрия (удержание ноги в положении удара 20 сек.)
 - ап чаги
 - долле чаги
 - дуи чаги
 - еп чаги
4. Работа по лапам в движении: на отходе, в наступлении
5. Спецтехника
 - тью ёп чаги – удар в прыжке ногой в сторону через 7 человек
6. Теория – 5 вопросов
7. Гибкость и акробатика
 - шпагат (на высоте висеть 10 сек.)
 - фляк
 - стойка на голове и руках (держат 1 мин.)
 - комбинация: основная стойка – длинный кувырок вперед – кувырок назад с выходом в стойку на руках – колесо правым боком – колесо левым боком – мост – основная стойка
8. Переводные требования по ОФП

	мальчики	девочки
челночный бег 3х8м	6.1	6.6
челночный бег 30х8 м	1.12	1.24
бег 100 м	12.9	14.4
прыжок в длину с места	2.25	2.05
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (узкий/средний/широкий хват)	17/40/30	12/30/20
«склепка»	35	30
подтягивания	14	10
12-ти минутный бег 1 500 м, 1000 м)		
«спина»	45	40

1 ГЫП

1. Пумсэ № (1-8) - Корё норио
2. Спарринг (3 раза по 3 мин.)* 2 раза
3. Спарринг с двумя партнерами 2 мин 2 раза
4. Спарринг по лапам
5. Теория
6. гибкость и акробатика
 - шпагат, руки за головой
 - стойка на руках
 - комбинация из 7 элементов по желанию ученика
7. Переводные требования по ОФП

	мальчики	девочки
челночный бег 3х8 м	6.0	6.6
челночный бег 30х8 м	1.10	1.22
прыжок в длину с места	2.30	2.15
сгибание и разгибание рук в упоре лежа	50	40
«склепка» (складной нож)	40	30
«спина» (конь)	50	45
подтягивания	18	12
12-ти минутный бег		
100 м	12.0	14.0