Световна Федерация по Таекуондо

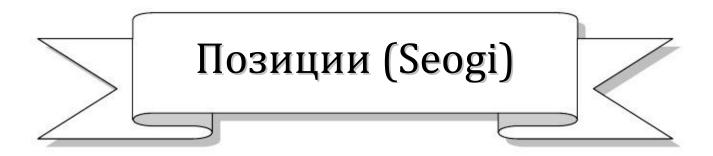
ТЕХНИЧЕСКО РЪКОВОДСТВО ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПУМСЕ

ПРЕДНАЗНАЧЕНО ЗА МЕЖДУНАРОДНИ СЪДИИ ПО ПУМСЕ



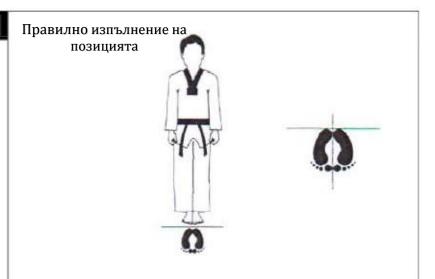
Превод от английски език: Христо Върбанов - IV дан, Международен съдия

СОФИЯ, 2014



Моа соги

- Събрани крака
- Пръстите на краката сочат право напред
- Изправена стойка
- Изпънати крака



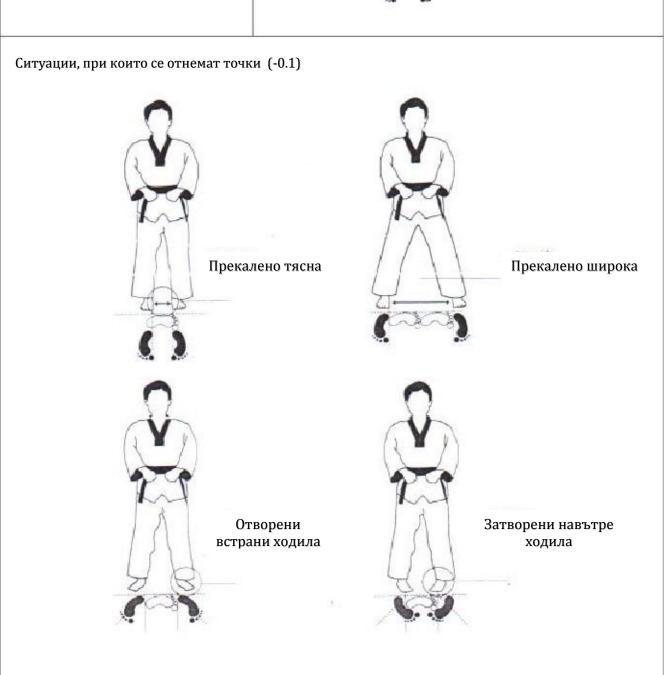




Нарани соги

- Ширина на позицията 1 стъпало
- Пръстите на краката сочат право напред
- Изпънати крака





An colm

- Дължина на позицията 3 стъпала
- Предното стъпало сочи напред
- Задното стъпало е под 300
- Изпънати крака
- Петата на задния крак и вътрешната страна на стъпалото на предния крак трябва да лежат на една линия
- Тялото е под 45°, т.е. в естествена позиция
- Тежестта се разпределя равномерно между двата крака



Ситуации, при които се отнемат точки (-0.1)



Твърде късо разстояние между двете ходила



Твърде дълго разстояние между двете ходила



Петата на задния крак и вътрешната част на стъпалото на предния не са на една линия



Задното стъпало е под повече от 30°

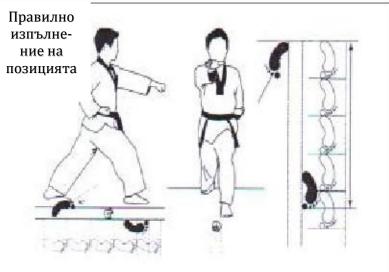
Правилно изпълнение на Ездитна позиция (Чучум соги позицията - Ширина на позицията приблизително 2 стъпала - Пръстите на краката сочат напред - Тежестта е разпределена равномерно между двата крака, но е концентрирана във вътрешната им част - Краката са сгънати в коленете Ситуации, при които се отнемат точки (-0.1) Прекалено Прекалено тясна широка позиция позиция Ходилата са насочени Ходилата са насочени навътре навън Прекалено Прекалено изправена

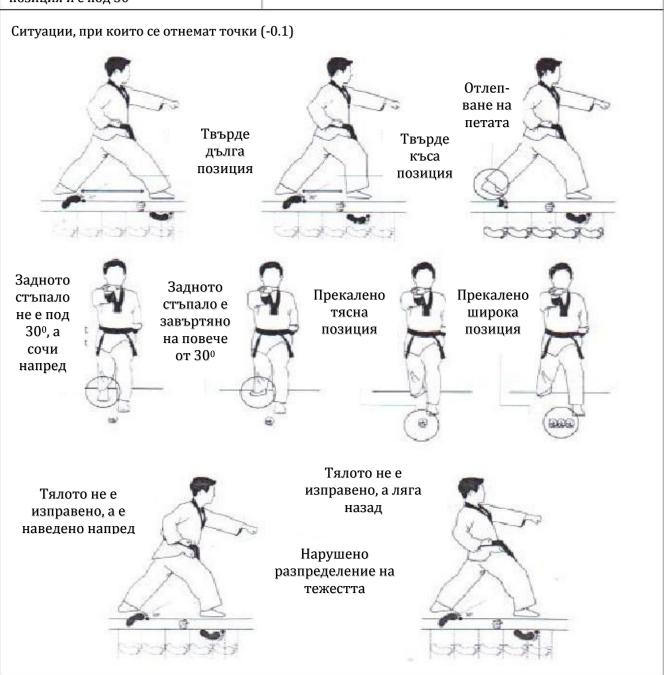
позиция

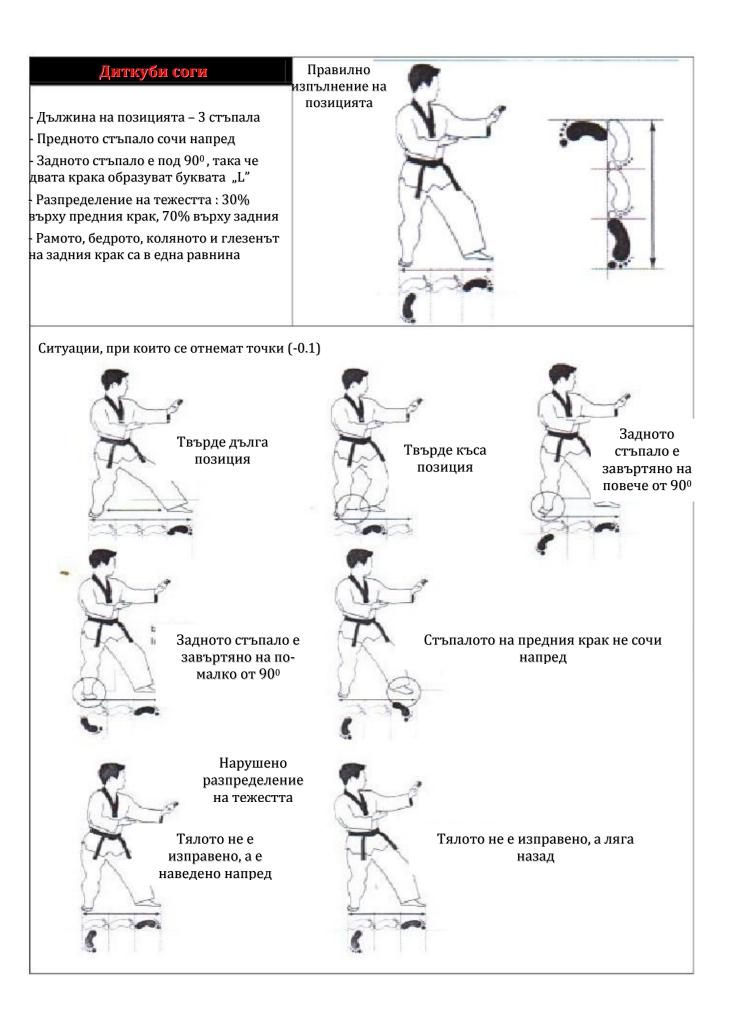
приседнала позиция

Апкуби соги

- Дължина на позицията 4~4½ стъпала
- Предното стъпало сочи напред
- Задното стъпало е под 300
- Разпределение на тежестта: 70% върху предния крак, 30% върху задния
- Когато погледнете предния си крак, трябва да може да видите само пръстите си
- Разстоянието между вътрешната част на ходилата трябва да е между един и два юмрука
- Тялото е изправено в естествена позиция и е под 30°







Уен соги

- От успоредна позиция, стъпалото на левия крак прави завъртане наляво
- Дясното стъпало сочи напред
- Лявото и дясното стъпало са под 90^{0} , така че двата крака образуват буквата "L"









Орун соги

- От успоредна позиция, стъпалото на десния крак прави завъртане надясно
- Лявото стъпало сочи напред
- Дясното и лявото стъпало са под 90^{0} , така че двата крака образуват буквата "L"

Ситуации, при които се отнемат точки (-0.1)



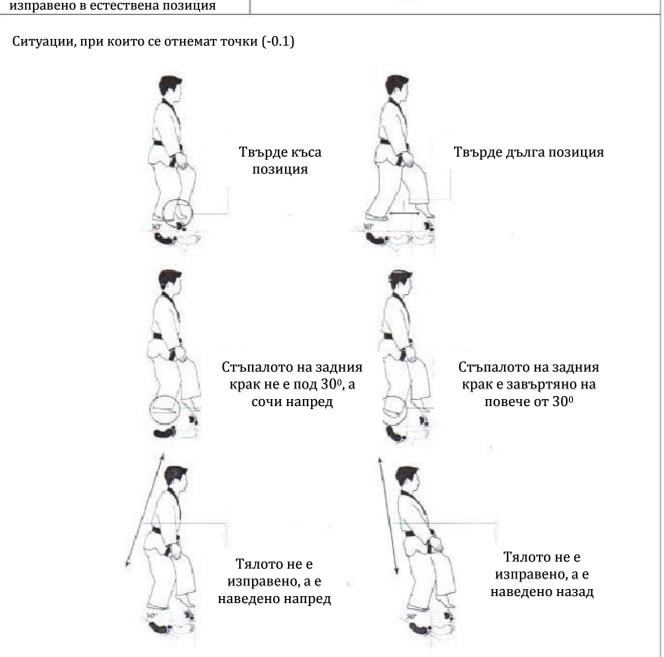
Твърде къса позиция

Грешен ъгъл

Тигрова позиция (Бом соги)

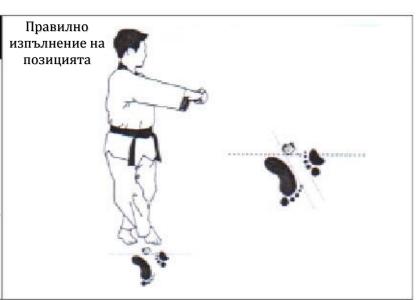
- Задното стъпало е под 300
- Разпределение на тежестта: 90% върху задния крак, 10% върху предния (усещането е за 100% тежест върху задния крак)
- Предният крак стъпва с възглавничките (подобно на носенето на обувки с висок ток)
- Петата на предния крак е на една линия с пръстите на задния
- Краката са сгънати в коленете
- Дупето е издадено навън, тялото е изправено в естествена позиция





Апкоа соги

- Предният крак стъпва на възглавнички
- Стъпалото на задния крак е приблизително под $30^{\rm o}$
- Подбедрицата на задния крак се допира до прасеца на предния крак
- Разстоянието между двете ходила е един юмрук









Диткоа соги

- Стъпалото на предния крак е под 450
- Задният крак стъпва на възглавнички
- Подбедрицата на задния крак се допира до прасеца на предния крак
- Разстоянието между двете ходила е един юмрук



Ситуации, при които се отнемат точки (-0.1)



Стъпалото на предния крак не е под 45°, а сочи напред



Стъпалото на предния крак сочи настрани



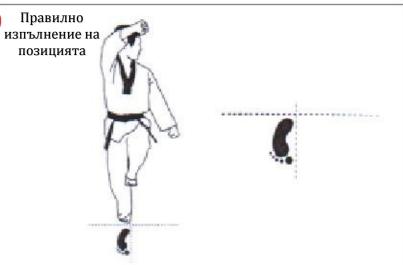
Разстоянието между двете ходила е повече от един юмрук, т.е. твърде широка позиция

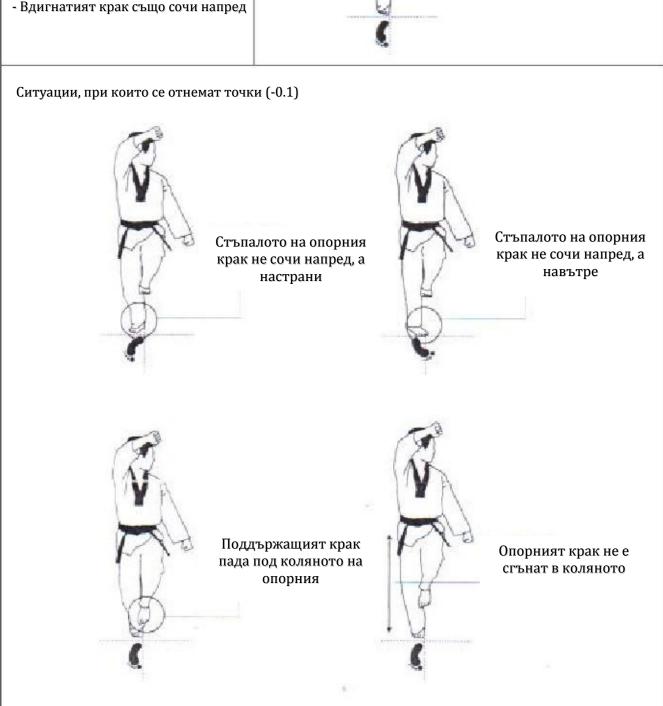


Разстоянието между двете ходила е по-малко от един юмрук, т.е. твърде тясна позиция

<mark>Тозиция "жерав" (Хакдари сог</mark>и - Позиция на един крак, при която стъпалото на опорния крак сочи напред

- Опорният крак е сгънат в коляното
- Другият крак е сгънат и вдигнат, като вътрешният резец допира коляното на опорния крак
- Вдигнатият крак също сочи напред







Нисък блок (Аре маки)

Подготовка

- Блокиращата ръка тръгва от противоположното рамо (допира рамото с външната странична част на юмрука ръка "чук")
- Дърпащата ръка се връща на пояса, като опакото на юмрука сочи надолу

Изпълнение

- Блокиращата ръка е на 2 юмрука разстояние от едноименния крак
- Ръката е изпъната (лакътят не е сгънат)
- Ръката и кракът са на една линия
- Дърпащата ръка се прибира на пояса



Ситуации, при които се отнемат точки (-0.1)



Блокиращата ръка е прекалено ниско



Блокиращата ръка е прекалено високо



Ръката е прекалено навътре



Ръката излиза извън линията на тялото, т.е. е прекалено навън

Висок блок (Ольгул маки)

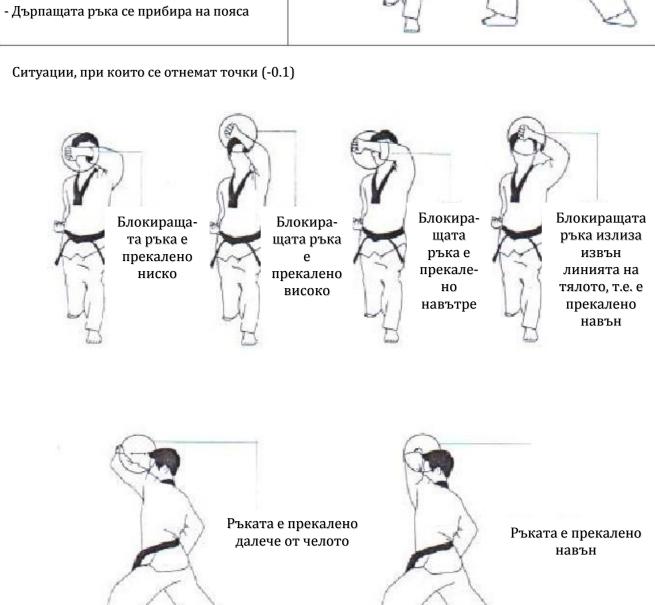
Подготовка

- Блокиращата ръка тръгва от пояса, свита в юмрук и минава пред корема (вътрешната част на ръката е обърната нагоре)
- Дърпащата ръка минава по диагонал на тялото и стига до рамото, като опакото на юмрука сочи надолу

Изпълнение

- Китката на блокиращата ръка е на юмрук разстояние от челото (лакътят сочи нагоре)



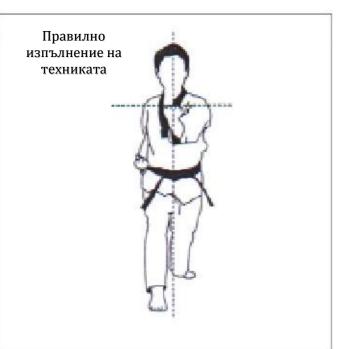


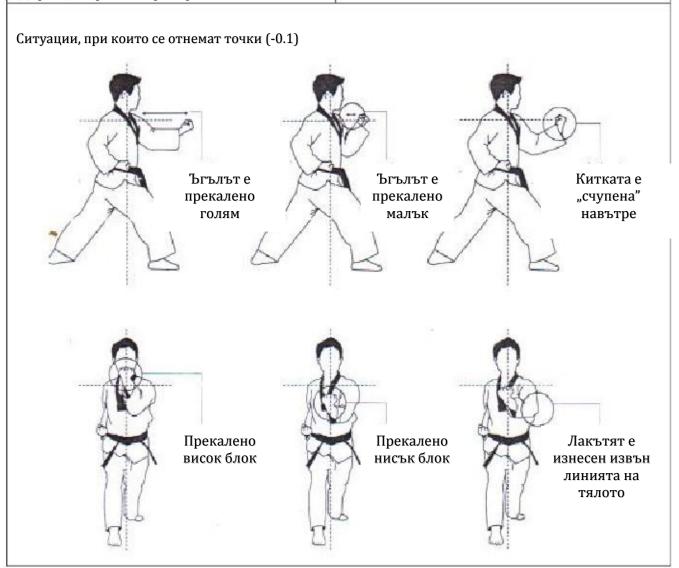
Среден блок (Момтонг маки)

Подготовка

- Юмрукът на блокиращата ръка се изнася встрани, малко над височината на рамото и формира ъгъл около 90° (лакътят сочи надолу)
- Гръдният кош е открит
- Дърпащата ръка е изпъната и е на нивото на слънчевия сплит

- Ръката и китката на блокиращата ръка са пред слънчевия сплит, като вътрешната част на ръката е обърната към тялото
- Юмрукът е на нивото на раменете
- Китката не се "чупи"
- Блокиращата ръка формира ъгъл между 900-1200
- Лакътят на блокиращата ръка стои естествено и сочи надолу
- Дърпащата ръка се прибира на пояса





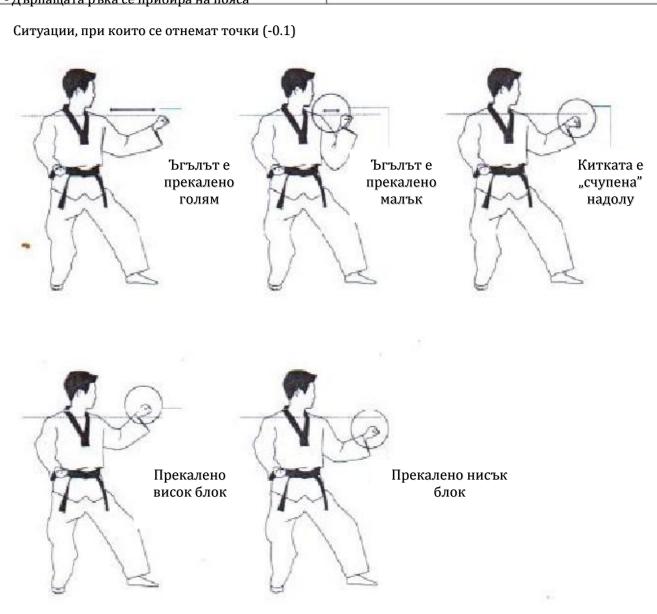
Външен среден блок (Момтонг бакат маки)

Подготовка

- Юмрукът на блокиращата ръка се поставя в близост до лакътя на дърпащата ръка, като е в естествена позиция
- Дърпащата ръка минава по диагонал на тялото, като тръгва от рамото и опакото на юмрука сочи надолу

- Блокиращата ръка предпазва тялото, като блокът е с външната част на предмишницата
- Юмрукът е на нивото на раменете
- Китката не се "чупи"
- Блокиращата ръка формира ъгъл между 90°-120°
- Лакътят на блокиращата ръка стои естествено и сочи надолу
- Дърпащата ръка се прибира на пояса





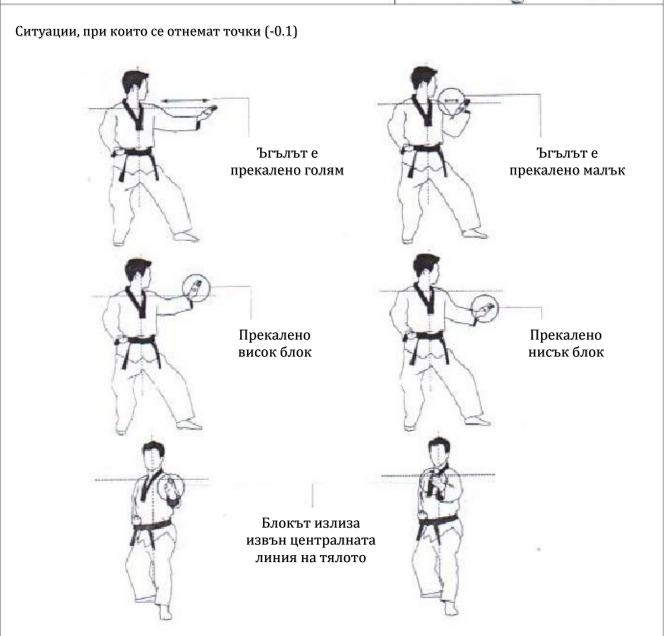
Блок с една отворена ръка (Хансоннал маки)

Подготовка

- Блокиращата ръка е отворена, дланта сочи нагоре, пръстите са събрани и ръката се поставя в близост до лакътя на дърпащата ръка
- Дърпащата ръка минава по диагонал на тялото, като тръгва от рамото и дланта сочи надолу

- Блокиращата ръка предпазва тялото, като блокът е с външната част на отворената ръка
- Върхът на пръстите е на нивото на раменете
- Китката не се "чупи"
- Блокиращата ръка формира ъгъл между 900-1200
- Дърпащата ръка се прибира на пояса





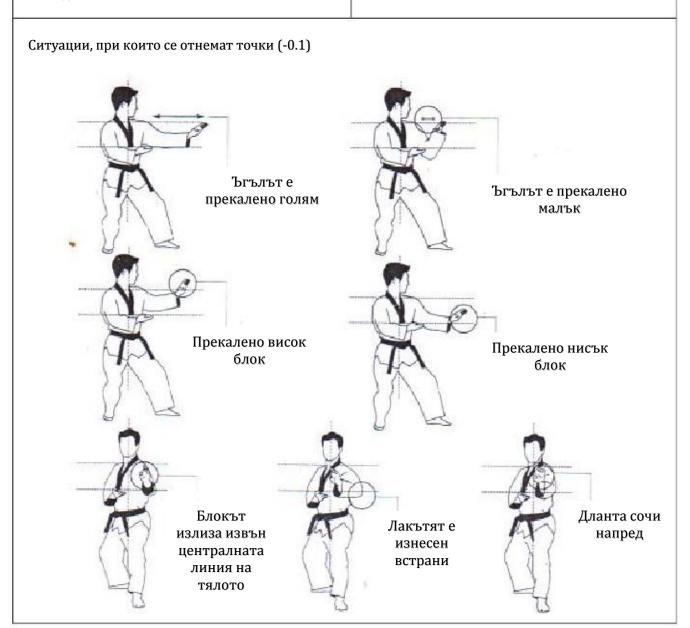
Среден блок с отворени ръце (Соннал мак<mark>и</mark>)

Подготовка

- Блокиращата ръка е отворена, дланта сочи нагоре, пръстите са събрани и ръката се поставя на пояса
- Поддържащата ръка също е отворена, изтегля се назад на нивото на рамото, като е естествено сгъната

- Блокиращата ръка предпазва тялото, като блокът е с външната част на отворената ръка
 - Върхът на пръстите е на нивото на раменете
- Китката не се "чупи"
- Блокиращата ръка формира ъгъл между 90°-120°
- Поддържащата ръка спира на един юмрук под слънчевия сплит, като китката и центърът на тялото са на една линия





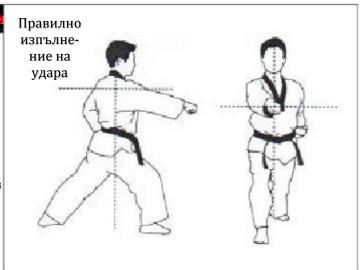


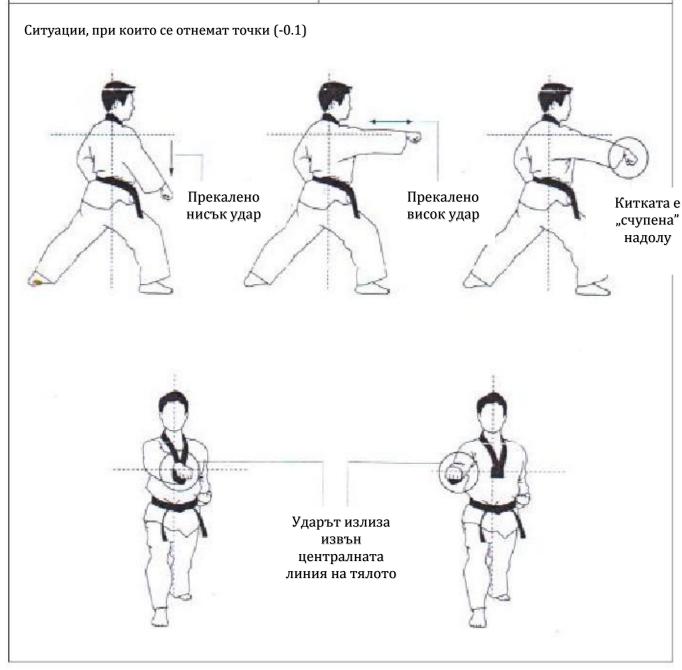
Прав удар с ръка (Баро/ Банде чируги

Подготовка

- Удрящата ръка тръгва от пояса, като юмрукът е обърнат нагоре
- Дърпащата ръка е изпъната напред, пред слънчевия сплит

- Удрящата ръка извършва движение напред до изпънато положение. Юмрукът се завърта в последния момент преди удара, насочен към слънчевия сплит. Ударът се нанася с предните две кокалчета, като дланта сочи надолу
- Дърпащата ръка се прибира на пояса





Висок удар с ръка (Ольгул чируги)

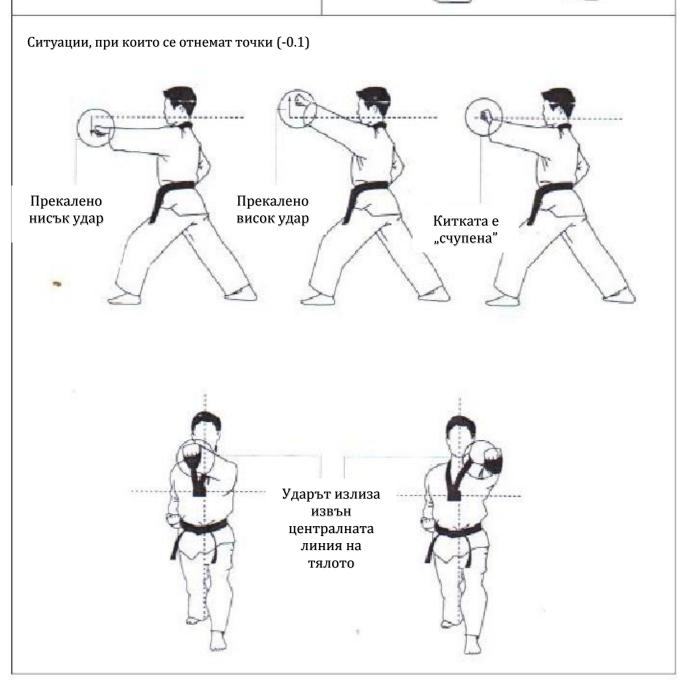
Подготовка

- Удрящата ръка тръгва от пояса, като юмрукът е обърнат нагоре
- Дърпащата ръка е изпъната напред, пред долната част на носа

Изпълнение

- Удрящата ръка извършва движение напред до изпънато положение. Юмрукът се завърта в последния момент преди удара, насочен към долната част на носа
- Дърпащата ръка се прибира на пояса

Правилно изпълнение на удара



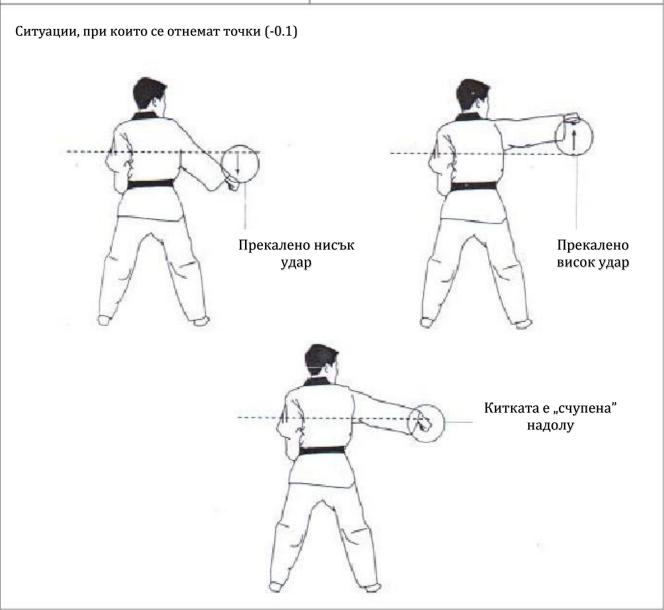
Страничен удар с ръка (Йоп чируги)

Подготовка

- Удрящата ръка тръгва от пояса, като юмрукът е обърнат нагоре
- Дърпащата ръка е изпъната напред, пред слънчевия сплит

- Удрящата ръка извършва движение напред до изпънато положение. Юмрукът се завърта в последния момент преди удара, насочен встрани. Ударът се нанася с предните две кокалчета, като дланта сочи надолу
- Дърпащата ръка се връща на пояса
- Страничен удар с ръка обикновено се изпълнява от ездитна позиция (чучум соги)
- Погледът е по посока на нанасяне на удара





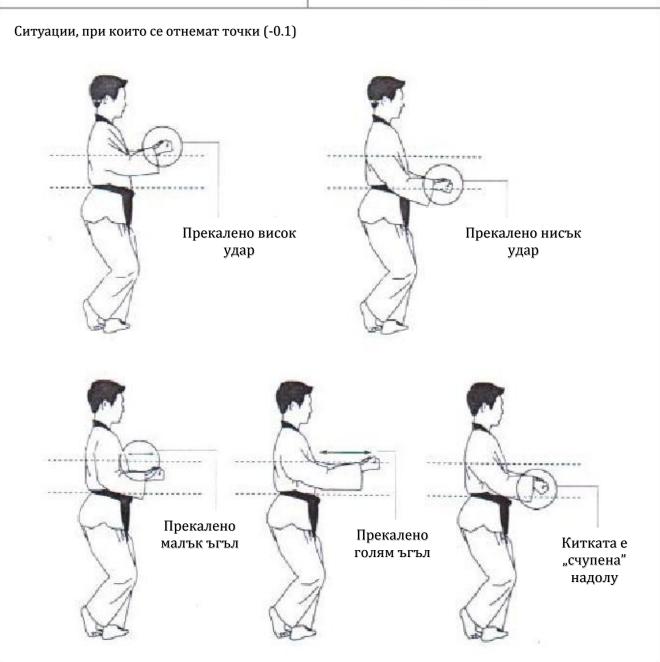
Двоен ъпъркът на средно ниво (Дъджумок джочо чируги)

Подготовка

- Удрящите ръце тръгват от пояса, като дланите сочат надолу

- Удрящите ръце извършват движение напред, като юмруците се завъртат в последния момент преди удара, насочен към плаващите ребра
- Ъгълът, който формират ръцете е около 120⁰
- Китките не се "чупят", юмруците са обърнати (дланите сочат нагоре)





Други удари с ръце (Chigi)

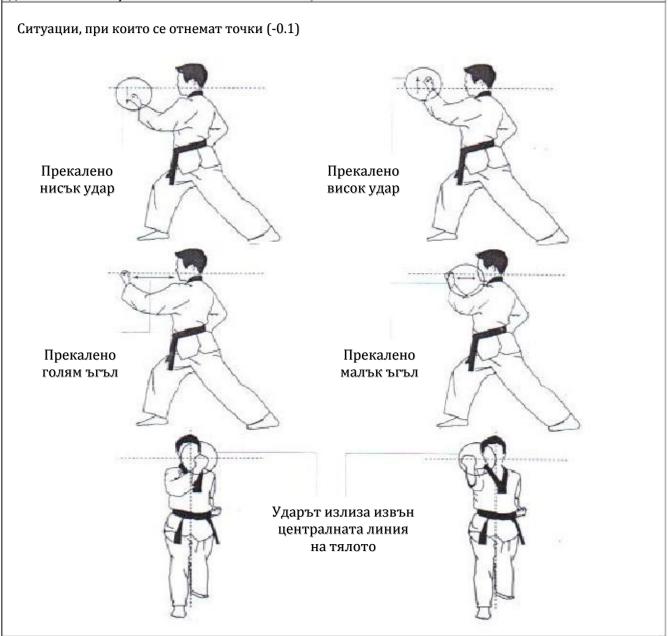
Удар напред със задната част на юмрука (Дънгджумок апчиги)

Подготовка

- Удрящата ръка тръгва под мишницата на дърпащата ръка
- Дърпащата ръка е в естествено положение с дланта надолу

- Ударът се нанася със задната част на юмрука, в зоната на предните две фаланги. Трябва да попадне между горната устна и долната част на носа, т.е. инджун
- Ъгълът, който образува удрящата ръка е приблизително 100°
- ⁻ Дърпащата ръка се връща на пояса, като дланта сочи нагоре



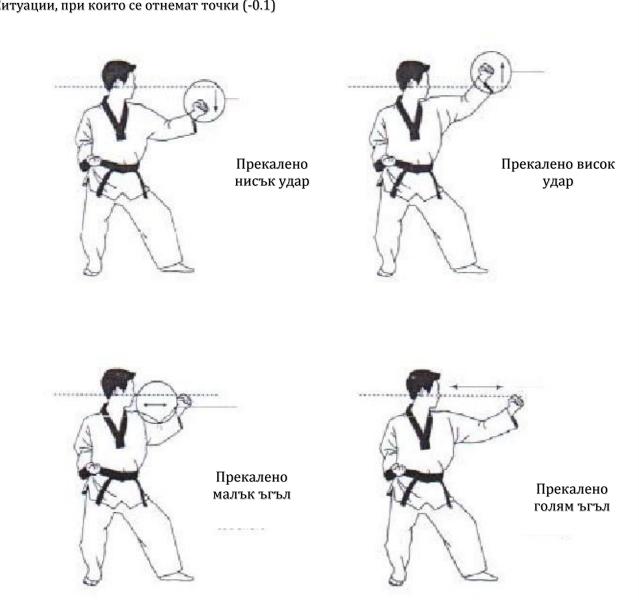


на юмрука (Ольгул бакат чиги)

Подготовка

- Удрящата ръка е свита в юмрук, тръгва от рамото на дърпащата ръка, като дланта сочи
- Дърпащата ръка е в юмрук под удрящата, остава в естествено положение с длан, сочеща налолу Изпълнение
- Ударът се нанася встрани със задната част на юмрука, с предните две фаланги. Ударът трябва да попадне в слепоочието.
- Дърпащата ръка се връща на пояса, като дланта сочи нагоре
- Този удар се изпълнява обикновено от диткуби соги





Удар "кука" с лакътя (Палькъп дольо чиги

Подготовка

- Удрящата ръка тръгва от пояса
- Дърпащата ръка е в естествена позиция пред гърдите

<u>Изпълнение</u>

- Ударът се нанася в челюстта, с лакътя, чрез усукване в кръстно-поясната област. Ръката е максимално сгъната в лакътната става в посока към гърдите и дланта сочи надолу
- Дърпащата ръка се връща на пояса, като дланта сочи нагоре
- Ударът обикновено се изпълнява от апкуби соги

Правилно изпълнение на удара











граничен удар с лакът (Палькъп йоп чиги)

Подготовка

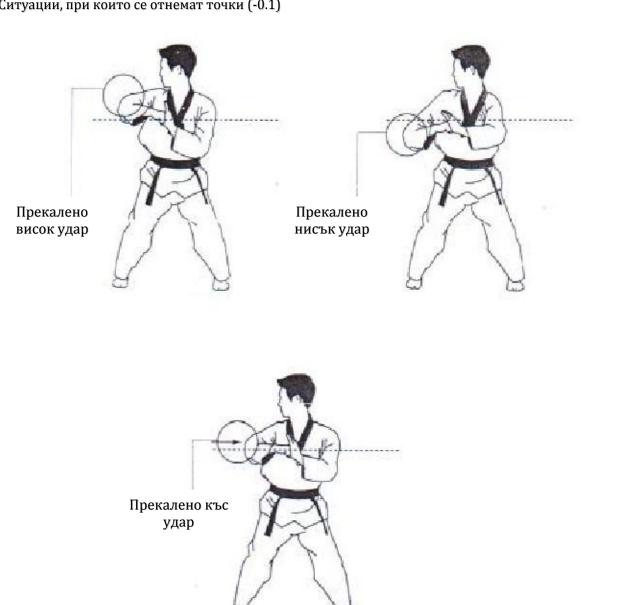
Удрящата ръка е пред гърдите, в юмрук, а фалангите се придържат от дланта на другата ръка

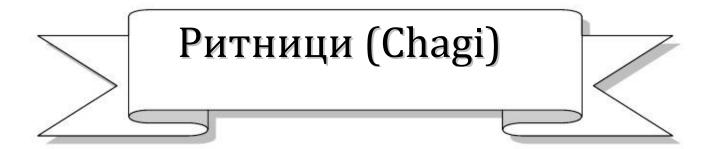
Правилно изпълнение на удара



Изпълнение

- Атаката е настрани, като придържащата ръка изтласква удрящата към целта. Дланта на удрящата ръка е надолу, а пръстите на придържащата ръка са събрани и са в естествено изправено положение (сочат нагоре)
- Обикновено този удар се изпълнява от ездитна позиция, т.е. чучум соги

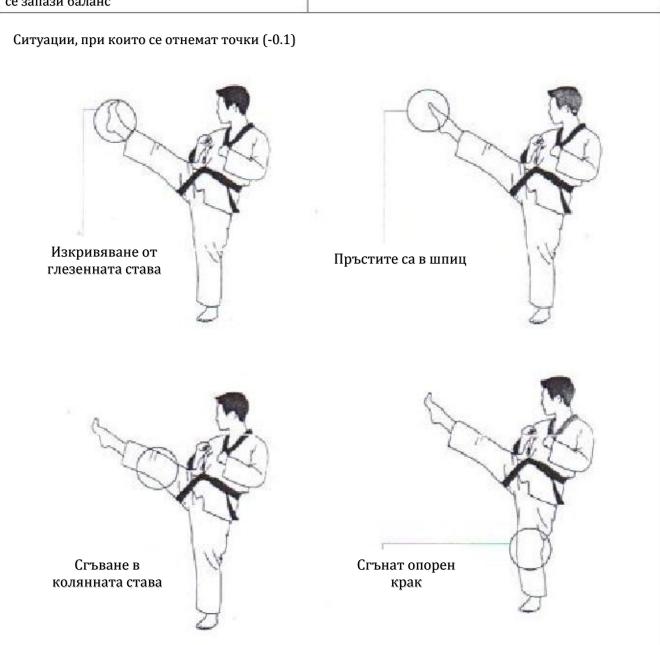




Преден ритник (Ап чаги)

- -Кракът се вдига към гърдите, максимално сгънат в коляното, и се "изстрелва" напред до изпънато положение
- Траекторията на ритника е права линия към целта
- Ударната повърхност е с възглавничките, като пръстите на краката са максимално назад
- Опорният крак е в естествена позиция и се завърта на възглавнички по време на ритника
- Връщането в изходна позиция става в обратния ред: ритащият крак се връща сгънат в коляното до нивото на гърдите и с естествено движение се прибира отзад, като е важно да се запази баланс





Камшичен ритник (Дольо чаги)

- Тежестта е на опорния крак, ритащият крак се вдига към гърдите, максимално сгънат в коляното, опорният крак се завърта на 180^{0} и ритащият крак се разгъва и нанася камшичен удар към главата. Ударът се изпълнява с възглавнички.
- Опорният крак остава изпънат. В момента на нанасяне на удара, пръстите на опорния крак трябва да сочат назад
- Връщането в изходна позиция става по следния начин: ритащият крак се връща сгънат в коляното до нивото на гърдите и с естествено движение се прибира отзад, като е важно да се запази баланс

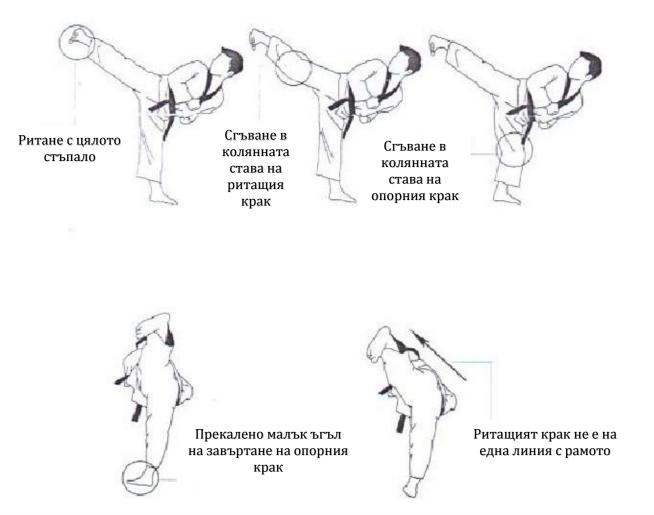




Страничен ритник (Йоп чаги)

- Ритащият крак се вдига към гърдите, максимално сгънат в коляното, опорният крак се завърта на 180° и ритащият крак се "изстрелва" напред и нанася удар, като бедрото и коляното сочат настрани
- Тялото се извърта в противоположна на целта посока. Ударът се нанася с външната част на резеца
- Опорният крак е изпънат и се завърта правилно (на 180°) по време на удара. В момента на нанасянето му, пръстите на опорния крак сочат в посока противоположна на посоката на ритника.
- Връщането в изходна позиция става като ритащият крак се връща сгънат в коляното до нивото на гърдите и с естествено движение се прибира отзад.
- По време на удара, тялото трябва да е възможно най-изправено, в идеалния случай образува буква "Y"





Превод от корейски на основни техники

SEOGI (Позиции)

- 1. Naranhi seogi успоредна позиция
- 2. Ap seogi къса предна позиция (естествена походка)
- 3. Ap kubi дълга предна позиция
- 4. Dwitkubi задна позиция
- 5. Oreun / Wen seogi дясна /лява позиция
- 6. Kkoa seogi кръстосана позиция
 - а. Dwikkoa seogi кръстосана отзад позиция
 - b. Apkkoa seogi кръстосана отпред позиция
- 7. Beom seogi тигрова позиция
- 8. Moa seogi позиция със събрани крака
- 9. Juchum seogi ездитна позиция
- 10. Hakdari seogi позиция "жерав"
- 11. Kyotdari seogi –поддържаща позиция
- 12. Ogeum seogi позиция "жерав", с кръстосване отзад

МАККІ (Блокове)

- 1. Arae makki нисък блок
- 2. Momtong makki -среден блок
- 3. Momtong anmakki среден блок с вътрешната част на предмишницата
- 4. Olgul makki висок блок
- 5. Momtong bakkat makki -среден блок с външната част на предмишницата
- 6. Sonnal makki среден блок с отворени ръце "ножове"
- 7. Sonnal arae makki нисък блок с отворени ръце "ножове"
- 8. Hansonnal makki блок с една отворена ръка "нож"
- 9. Hannsonal olgul bitureo makki висок блок с усукване на китката и отворена ръка "нож"
- 10. Hannsonal arae makki нисък блок с една отворена ръка "нож"
- 11. Olgul bakkatmakki висок блок с външната част на предмишницата
- 12. Batangson momtong makki среден блок с длан

- 13. Batangson momtong an makki среден блок с длан
- 14. Batangson momtong keodureo an makki среден блок с дланта, при който блокиращата ръка се придържа
- 15. Kawi makki блок "ножица"
- 16. Momtong hecho makki двоен блок на средно ниво с външната част на предмишниците
- 17. Anpalmok momtong hecho makki двоен блок на средно ниво с вътрешната част на предмишниците
- 18. Otkoreo arae makki нисък кръстосан блок
- 19. Kodureo bakkat makki блок с външната част на предмишницата, при който има поддръжка
- 20. Wesanteul makki блок "планина"
- 21. Kodureo arae makki нисък блок с поддръжка
- 22. Batangson nullo makki –блок "преса" с дланта
- 23. Keumgang momtong makki -блок "диамант", на средно ниво

JIREUGI (Удари с ръце)

- 1. Baro jireugi / Bandae Jireugi прав разноименен/едноименен удар с ръка
- 2. Jecho jireugi ъпъркът
- 3. Dujumeok jecho jireugi двоен ъпъркът
- 4. Dankyo teok jireugi избутващ ъпъркът
- 5. Olgul jireugi висок удар с ръка
- 6. Yop jireugi страничен удар с ръка
- 7. Momtong dubeon jireugi двоен удар с ръка, на средно ниво

CHAGI (Ритници)

- 1. Ap chagi преден ритник
- 2. Dollyo chagi камшичен ритник напред
- 3. Yop chagi страничен ритник
- 4. Yopchago palkup pyojeokchigi страничен ритник и удар в дадена цел с лакътя
- 5. Pyojeok chagi Ритник в дадена цел
- 6. Dubal dangsang ap chagi двойно ап чаги, двоен преден ритник
- 7. Momdollyo yop chagi страничен удар в ротация

CHIGI (ДРУГИ УДАРИ С РЪЦЕ)

- 1. Ap chigi –удар напред
- 2. Olgul bakkat chigi висок удар с външната част на ударната повърхност
- 3. Deungjumeok bakkat chigi удар настрани с опакото на юмрука
- 4. Deungjumeok ap chigi удар напред с опакото на юмрука
- 5. Deungjumeok olgul ap chigi висок удар напред с опакото на юмрука
- 6. Palkup dollyo chigi камшичен удар напред с лакътя
- 7. Palkup yop chigi страничен удар с лакътя (Корио пумсе)
- 8. Hansonnal mok chigi удар във врата с отворена ръка (ръка "нож")
- 9. Sonnal Bakkat chigi удар отвътре навън във врата с отворена ръка (ръка "нож")
- 10. Jebipoom mok chigi удар-блок, с отворени ръце, при който едната ръка нанася удар във врата, а другата прави висок блок
- 11. Mejumeok naeryo chigi удар "чук"
- 12. Mureup chigi удар с коляно
- 13. Palkup pyojeok chigi -удар в цел с лакътя

TZIREUGI (МУШКАЩИ УДАРИ)

- 1. Pyonsonkeut sewo tzireugi мушкащ удар напред с отворени ръце (удар "копие")
- 2. Pyonsonkeut upeo tzireugi ръка "копие"
- 3. Pyonsonkkeut jeocho tzireugi обърната ръка "копие"

ОСНОВНИ ПРИДВИЖВАНИЯ (14 ВИДА)

- **1. Joon bi** Готови!
- 2. Juchum seogi momtong jireugi Удар с ръка на средно ниво от ездитна позиция
- 3. Ap kubi arae makki Предна дълга позиция с нисък блок
- **4. Ap kubi momtong bandae jireugi** Удар с ръка на средно ниво от предна дълга позиция (едноименни крак и ръка)
- 5. Ap kubi ap chagi Преден ритник от предна дълга позиция
- 6. Dwitkubi momtong bakkat makki Среден блок с външната част на предмишницата от задна позиция
- **7. Ap kubi deungjumeok ap chigi** Удар напред с опакото на юмрука от предна дълга позиция
- 8. Ap kubi yop chagi Страничен ритник от предна дълга позиция
- 9. Dwitkubi momtong makki Среден блок от задна позиция
- 10. Dwitkubi sonnal makki Среден блок с отворени ръце от задна позиция
- 11. Ap kubi dollyo chagi Камшичен ритник напред от предна дълга позиция
- 12. Ap kubi olgul makki Висок блок от предна дълга позиция
- 13. Ap kubi hansonnal mok chigi Удар във врата с отворен ръка от предна дълга позиция
- **14. Dwitkubi momtong baro jireugi** Удар с ръка от задна позиция (разноименни крак и ръка)

Съдийски оценителен лист

- 1. Класическо Пумсе
- 2. Пумсе "Свободен стил"



Съдийски оценителен лист

Среща No.	Игрално поле

Елемент	Поделементи	Графа за оценяване											Оценка					
	Точност в изпълнението на основните техники		4.0 (отнемане на точки -0.1, -0.3)															
Техника (4.0)	Точност в изпълнението на специфичните техники в Пумсето																	
	Баланс																	
	Скорост и сила в представяне на техниките	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
Презентация (6.0)	Координация, ритъм, темпо на игра и мекота и твърдост в представянето	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	s
	Представяне на енергията на Пумсето	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	Общ резултат (10.0)																	

Съдия:		
Националност:	Подпис:	

Световна федерация по таекуондо

Съдийски оценителен лист

Пумсе "Свободен стил"

Игрално поле	

Елемент	Поделементи				Оценка									
		- Височина на скоковете	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	Ниво на трудност на техниките с	-M	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	крака	- Градус на завъртане при техники с ротация	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	(5.0)	- Ниво на изпълнение на последователни техники	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
		- Акробатни техники	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	Основни	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0		
	Креативност			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	Хармония Презентация (4.0) Сила и енергия на изпълнението		0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
(4.0)			0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
Музика и хореография				0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
Междинен резултат (10.0)														
Отнети точки и наказания														
Краен резултат									a 8					

• Съдия:	
Националност:	• Подпис :