

## **5 гып — сине-зеленый пояс**

### **Демонстрация базовых стоек:**

Кóа-сóги — стойка со скрещенными ногами, у́эн-сóги, оры́н-сóги

### **Демонстрация ударов руками и блоков на месте:**

Ме-джумóк-нэ́рио-чиги́ — удар кулаком сверху вниз

Палькúп-дóлио-чиги́ — удар локтем сбоку

Палькúп-пье́джóк-чиги́ — удар локтем вперед с захватом

### **Базовая техника тхэквондо:**

ТЭГУК СА ДЖАН — выполнить данный комплекс формальных упражнений

### **Паль-чаги (техника выполнения ударов ногами):**

**Удары задней ногой:** Ап-чаги, долио-чаги, нерио-чаги, миро-чаги, юп-чаги, ху́рио-чаги, бítуро-чаги, севáн-чаги, дубль-ап-чаги, дубль-долио-чаги, торо-долио(мом-долио)-чаги

**Удары передней ногой:** аппáль-ап-чаги, аппáль-долио-чаги, аппáль-нерио-чаги, аппáль-миро-чаги, аппáль-юп-чаги, аппаль-ху́рио-чаги, аппаль-битуро-чаги, аппаль-севан-чаги, аппаль-дубль-ап-чаги, аппаль-дубль-долио чаги.

Выполнение указанных выше ударов в сериях и сочетании со степами

Примечание: техника выполняется как по воздуху, так и по снарядам.

### **Специальная физическая подготовка. «Статика»:**

Плавный вынос ноги по траектории удара ап-чаги или долио-чаги с фиксацией в конечной фазе в средний уровень (на уровне живота) - 5 секунд.

### **Правила соревнований (за что снимается штрафной балл):**

- падение
- атака после команды «кальё»
- толчок соперника
- захват соперника
- бросок соперника
- удар ниже пояса
- выход за ограничительную линию ковра
- неспортивное поведение спортсмена или секунданта
- пассивное ведение боя
- удар рукой в голову
- уход поворотом спиной
- удар головой
- удар коленом
- блок ногой

**Общая физическая подготовка:**

возраст	Отжимания в упоре лежа от пола	
	девочки	мальчики
6-10лет	15	18
11 лет	18	23

возраст	Выпрыгивания из приседа	
	девочки	мальчики
6-10лет	18	22
11 лет	22	27

возраст	«Пружинка» (колени к плечам, лежа на полу)	
	девочки	мальчики
6-10лет	17	22
11 лет	22	27

**Юноши и девушки от 12 лет и старше для зачета по физической подготовке должны выполнить «тест Купера» без временного норматива. Он включает в себя выполнение 4-х кругов упражнений без отдыха в следующей последовательности:**

Отжимания от пола – 10

Колени к груди и обратно в упоре лежа – 10

«Пружинка» - 10

Выпрыгивания из приседа – 10

**До 12 лет:** выполнение 2-х кругов.

**Перекаты с ноги на ногу с ровной спиной без потери баланса – 10**

**Демонстрация шпагатов**

**ВАЖНО:** Требования аттестационной программы на очередной гып включают в себя все требования на предыдущие ученические степени.