

КРАСНОДАРСКИЙ КЛУБ «ТЭБЭК»

Теоретическая часть аттестационной программы

Часть 1. Вопросы для аттестующихся с 9-го по 5-ый гып.

Таблица 1. История развития тхэквондо.

| № п/п. | Вопрос | Ответ |
|--------|--|--|
| 1. | Что означает термин «тхэквондо»? | Путь кулака и ноги |
| 2. | Из каких слов состоит термин «тхэквондо»? | Тхэ – удар ногой в прыжке; Квон – кулак; До – происходит от китайского «дао» и обозначает путь . |
| 3. | В каких древних государствах возникли и развивались боевые искусства, на основе которых образовалось тхэквондо? | Когурё, Сила, Пэкчё |
| 4. | Имя человека, под руководством которого, велась работа по созданию тхэквондо. | генерал – лейтенант Чой Хон Хи |
| 5. | Дата окончания систематизации корейских боевых искусств, результатом которой явилось образование современного корейского единоборства тхэквондо. | 11 апреля 1955 года |
| 6. | Что обозначает WTF (ВТФ)? | World Taekwondo Federation (Всемирная Федерация Тхэквондо). |
| 7. | Дата создания WTF (ВТФ) | 28 мая 1973 года |
| 8. | Центр ВТФ – Академия тхэквондо. Место нахождения (страна, город) | Куккивон. Южная Корея, город Сеул. |
| 9. | Дата появления тхэквондо (ВТФ) в Краснодаре | Июнь, 1980 г. |
| 10. | Дата образования клуба «ТЭБЭК» | Ноябрь, 1996 г. |

Таблица 2. Части тела.

| № п/п. | Вопрос | Ответ |
|--------|--|----------------|
| 11. | Кулак | Джумок |
| 12. | Тыльная сторона кулака | Дун-джумок |
| 13. | Ребро ладони (со стороны мизинца) | Сонналь |
| 14. | Внешняя сторона предплечья (со стороны мизинца) | Баккат-пальмок |
| 15. | Внутренняя сторона предплечья (со стороны большого пальца) | Ан-пальмок |
| 16. | Локоть | Палькуп |
| 17. | Подушечка стопы | Апчук |
| 18. | Подъем стопы | Бальдун |
| 19. | Колено | Муруп |
| 20. | Шея | Моп |

Таблица 3. Одежда, спарринг.

| № п/п. | Вопрос | Ответ |
|--------|---|--------------------|
| 21. | Одежда для занятий тхэквондо | Добок |
| 22. | Пояс | Ти |
| 23. | Мастер, учитель Мастер, учитель со степенью выше 4-го дана | Сабон Сабон ним |
| 24. | Спарринг | Керуги |
| 25. | Команда «Смирно» Команда «Поклониться» | Чарёт Кёне |
| 26. | Команда «Приготовиться» | Джунби |
| 27. | Команда «Начать» | Сиджак |
| 28. | Команда «Разойтись» Команда «Стоп» или «Конец» | Каллю Кыман |
| 29. | Зал для тренировки тхэквондо | Доджан |
| 30. | Площадка для проведения спарринга. | Додянг |

Таблица 4. Базовая техника

| № п/п. | Вопрос | Ответ |
|--------|---|---|
| 31. | Как переводится «Пумсэ»? | Формальный комплекс |
| 32. | Перевод слов, из которых состоит название пумсэ «Тэгук-иль-джан?» | Тэгук – комбинация блоков и ударов; Иль – первый; Джан – задание. |
| 33. | Блок | Макки |
| 34. | Удар ногой в прыжке | Твио – чаги |
| 35. | Удар ногой с разворота | Момдольо – чаги |
| 36. | Удар рукой Колющий удар кончиками пальцев | Джируги Чируги |
| 37. | Рубящий удар | Чиги |
| 38. | Левый Правый | Ин Орун |
| 39. | Счет по корейки от 1-го до 10-ти Порядковые числительные | 1-хана; 2-туль; 3-сэт; 4-нэт; 5-дасот; 6-йосот; 7-ильгоп; 8-йодоль; 9-ахоп; 10-йоль. 1-й-иль; 2-й-и; 3-й-сам; 4-й-са; 5-й-о; 6-й-юк; 7-й-чиль; 8-й-паль; 9-й-гу; 10-й-шиб. |
| 40. | Нижний уровень Средний уровень Верхний уровень | Арэ Момтон Ольгуль |

Часть 2. Дополнительные вопросы для аттестующихся с 4-го по 1-ый гып.

Таблица 1. Части тела.

| № п/п. | Вопрос | Ответ |
|--------|---|--------------|
| 1. | Ребро стопы | Бальналь |
| 2. | Задняя часть пятки | Двидкумчи |
| 3. | Нижняя часть пятки | Двидчук |
| 4. | Подошва | Бальбадак |
| 5. | Тыльная сторона ребра стопы (внутренний свод стопы) | Бальналь-дун |
| 6. | Основание кулака | Ме-джумок |
| 7. | Основание ладони | Батансон |
| 8. | Кончики пальцев | Сонкут |
| 9. | Тыльная сторона ребра ладони (со стороны большого пальца) | Сонналь-дун |
| 10. | Подбородок | Ток |

Таблица 2. Спарринг.

| № п/п. | Вопрос | Ответ |
|--------|---|--|
| 11. | Синий (боец в синем протекторе) | Чон |
| 12. | Красный (боец в красном протекторе) | Хон |
| 13. | Какие наказания предусмотрены на соревнованиях по «керуги» за нарушение правил? | Предупреждение – Кйонго; Штрафное очко – Камчжом. |
| 14. | За какое наказание снимается 0,5 балла? | Предупреждение – Кйонго |
| 15. | За какое наказание снимается 1 балл? | Штрафное очко – Камчжом |
| 16. | Команда «Продолжить» | Кесок |
| 17. | Техника передвижений (степы) | Палйолим |
| 18. | Защитный жилет (протектор) | Хогу |
| 19. | Удары в какие части защитного жилета ведут к зачислению баллов? | Вся поверхность защитного жилета для ударов ногой или рукой, кроме открытой спинной части. |
| 20. | Размер площадки для проведения спарринга | 12x12 метров |

Таблица 3. Базовая техника.

| № п/п. | Вопрос | Ответ |
|--------|--|-----------------------|
| 21. | Блок скрещенными руками | Отгоро-маки |
| 22. | Блок с поддержкой (блокирующая рука поддерживается другой рукой) | Годуро-маки |
| 23. | Одновременный удар двумя кулаками | Ду-джумок-джируги |
| 24. | Удар локтем по цели | Палькуп-пъоджок-чиги |
| 25. | Перевернутый удар кулаком | Джочьо-джируги |
| 26. | Захват шеи рукой или удар по шее | Кальджеби |
| 27. | Испытание силы удара | Кьок-па |
| 28. | Блок среднего уровня открытой ладонью | Батансон-момтон-макки |
| 29. | Удар в подбородок | Токчиги |
| 30. | Удар вперёд тыльной стороной кулака | Дун-джумок-апе-чиги |