

Принято  
Решением Президиума  
Федерации тхэквондо

Московской области  
25.11 2020г.

«Утверждаю»

Президент Федерации тхэквондо  
Московской области



2021г.

## Программа Дан Тест

Составлена на основе официальной программы Kukkiwon и рекомендаций  
Союза тхэквондо России с пояснениями к требованиям

### 1 ДАН (Пхум)

В программу аттестации входит 4 пункта.

1. ПХУМСЭ
2. ХОСИНСУЛЬ
3. КЁРУГИ
4. КЁКПХА

### ТРЕБОВАНИЯ

#### 1 - Позиция. ПХУМСЭ

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА:** 2 обязательных пхумсэ (формальные комплексы).

На 1 дан (пхум) Тхэгык Пхаль джан + любое из первых 7 (ученических тхэгык) на выбор комиссии.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА:** могут спросить одно из базовых комплексов, например, любой из 3-х кибон пхумсэ и 2-х кичо пхумсэ. Включающие в себя основную технику Кибон донджа.

**ТРЕБОВАНИЯ:** (Критерии оценки) – Оценивается динамика, правильная последовательность, правильная концентрация конечной фазы, приход в точку старта, соблюдение направления и уровней ударов и блоков, кихап.

#### 2 - Позиция. ХОСИНСУЛЬ

1 Вариант. **ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

Ханбон кёруги (Поединок на 1 шаг. Обусловленный). Демонстрируется система Кибон Хосинсуь – самозащита.

**ТРЕБОВАНИЯ** : Демонстрируется минимум 6-9 вариантов по 2-3 на каждый уровень. Элементы должны обязательно соответствовать уровню экзаменуемого.

Нельзя демонстрировать на экзаменах на 1-й дан технику 2-го дана, или цветных поясов. Демонстрируется в парах по очереди. Предпочтение отдаётся техникам из пхумсэ. Данная позиция показывает уровень прикладного владения базовой техникой и умение расшифровывать технику первой позиции – т.е. пхумсэ.

2 Вариант. **ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА** – Хосинсуль (Система самозащиты в вольном исполнении).

Демонстрируется минимум 9 вариантов. Обязательными считаются: Защита от различных захватов за запястье спереди и сзади; защита от захвата за отворот куртки; защита от попытки толкнуть; защита от одиночных даров руками и ногами. Демонстрируется в парах по очереди. Предпочтение отдаётся разнообразию техник. Данная позиция показывает уровень прикладного владения техникой самозащиты в системе Тхэквондо.

**ТРЕБОВАНИЯ:** (Критерии оценки) – Правильная и адекватная реакция на техническое действие противника. Техника должна быть действенной (рабочей - прикладной). Демонстрируемая техника, должна быть техникой Тхэквондо.

(Примечание: в старой программе обязательным было Ханбон кёруги, с прошлого лета Ханбон кёруги заменили на Хосинсуль).

### **3 - Позиция. КЁРУГИ**

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА** – вольный спарринг по действующим правилам соревнований вида спорта Тхэквондо ВТ, на момент проведения дан теста. Наличие защитной экипировки, кол-во поединков и спарринг партнеров, определяется экзаменационной комиссией.

**ТРЕБОВАНИЯ:** (Критерии оценки) – Оценивается умение передвигаться, действовать в зависимости от ситуации (тактика ведения поединка), знание действующих правил соревнований.



#### 4 - Позиция. КЁКПХА

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА** – Кёкпха. Разбивание твёрдых предметов. За основу берётся не клееная доска с размером сторон 30X30, толщина доски: 12-14 лет - доска должна быть не толще 1-1,5 см, 15-17 лет - доска должна быть не толще 2-2,5 см, 18 летние могут начинать с досок толщиной в 3 см.

**ТРЕБОВАНИЯ:** (Критерии оценки) – Экзаменуемый самостоятельно определяет демонстрируемый удар. Каждая последующая попытка уменьшает зачётный был.

*Примечание: на экзаменах вся техника демонстрируется в той последовательности, в которой она перечислена в пояснениях.*

### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ

Степень \_\_\_\_\_ Дан (Пхум)

№ п/п	Ф.И.О.	Формальный комплекс (Пхумсэ)	Самозащита (Хосинсуль)	Спарринг (Кёруги)	Разбивание (Кёкпха)	Результат

**Примечание:**

Для сдачи экзамена необходимо набрать 16 баллов и более, по всем разделам в совокупности.

Общая оценка меньше 16 - **НЕ СДАЛ**.