**[Аттестационные нормативы Российской Федерации Тхэквондо (МФТ)](https://www.tkdrus.ru/taekwondo/normativestkd)**

### Нормативы составил Л.К. Цилфидис

Принято Президиумом Всероссийской Федерации Таеквон-до И.Т.Ф. 27 апреля 2003 г

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ГУП** | **ТУЛЬ** | **СОГИ** | **ТЕХНИКА РУК** | **ТЕХНИКА НОГ** | **МАССОГИ** | **ВИРЕК****СПЕЦ.ТЕХ.** | **ТЕОРИЯ** |
| 10-йБелый пояс | Са джу джириги | Чарёт Нарани Гунун | **- ап джумок баро джириги** **- пальмок наджундэ макги - сокаль наджундэ макги - ан пальмок макги** | **- ап ча олиги****- олиги сасон****(-ануро,-бакуро)****- юп ча олиги****- муруп чаги****(-олё,-ап,-доллё,****-битуро )** | **самбо массоги****(без противника)****гуннун соги** | - | **Техника безопасности на занятиях ТКД.** |
| 9-йБелый пояс с жёлтой полосой | Са джумакги | **Анун****Ниунджа** | **- ап джумок бандэ джириги****- деби пальмок макги** | **- ап ча бусиги****- юп ап ча бусиги****- ануро нэрё чаги****- чаги бакуро нэрё****- сево чаги****- двиттча бусиги** | **самбо массоги****(без противника)****ниунджа соги** | - | **Правильно складывать****до и бок завязывать пояс.** |
| 8-йЖелтый пояс | Чон-Джи | - | - | **- юп чаги****- горо чаги****- доллё чаги** | **самбо массоги****(с противником)****гуннун соги** | - | Этикет |
| 7-йЖелтый пояс с зеленой полосой | Дан-Гун | - | **- санг пальмок макги****- чукё макги****- сонкаль тэриги****- сонкаль деби макги** | **- тора нэрё чаги****- тора сево чаги** | **самбо массоги****(с противником)****ниунджа соги** | - | **История ТКД. Принципы ТКД.** |
| 6-йЗелёный пояс | До-Сан | - | **- бакат пальмок макги юп****- сан сонкут тульги****- дунг джумок джириги****- бакат пальмок макги хечё** | **- бандэ доллё чаги****- бандэ доллё горо чаги** | **ибо массоги****(4 варианта)****илбо массоги****(4 варианта)** | - | **Критерии оценки туль и вирек.** |
| 5-йЗелёный пояс с синей полосой | Вон-Хё | **Годжонг****Губурё соги "А"****Моа чунби****соги "А"** | **- сонкаль ануро тэриги****- пальмок макги дольмё** | **- тора юпча джириги****- двиттча джириги** | **илбо массоги****(6 вариантов)****джаи массоги****(4 раунда)** | **- ап чаги****- сонкаль** | **Запрещенные приемы в соревнованиях по ТКД и наказания в случаи их применения.** |
| 4-йСиний пояс | Юл-Гок | **Кёча соги** | **- сонбадак макги гольчё****(ануро, бакуро)****- ап палькуп тэриги****- санг сонкаль макги****- кёча со дунг джумок тэриги****- ду пальмок макги** | **- тимё ап чаги****- тимё нэрё чаги (-ануро,-бакуро)** | **джаи масоги****(6 раундов)** | **- нэрё чаги****- ап джумок** | **Оценка ударов в массоги и количество присуждаемых балов.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-йСиний пояс с красной полосой | Джун-Гун | **Моа чунби****соги "В"****Двитбаль соги** | **- сонкаль дунг макги****- двитбаль со сонбадак макги оллё****- ви палькуп тэриги****- ви дви палькуп тэриги****- санг джумок сево джириги****- санг двитджибо джумок джириги****- кёча джумок чукё макги****- нуло сонбадак макги****- доллё джириги****- джириги гёкджа****- бандаль джириги****- дигуджа макги (монгдунг-и макги)** | **- тимё юп чаги****- тимё горо чаги****- тимё доллё чаги****- ильбо чаги****- ибо чаги** | **джаи массоги****(8 раундов)** | **- доллё чаги****- дунг джумок** | **Критерии оценки****т-ки.** |
| 2-йКрасный пояс | Тэ-Гэ | **-** | **- двитджибо сонкут тульги****- дунг джумок тэриги юп дви****- санг юп палькуп тульги****- бакат пальмок макги сан****- опун сонкут тульги****- наджундэ сонкаль деби макги****- ду пальмок макги миро****- кёча джумок нуло макги** | **- тимё тора нэрё чаги****- тимё тора сево чаги****- тимё бандэ доллё чаги****- тимё бандэ доллё горо чаги****- тимё тора юп чаги****- тимё двит чаги****- нуло****(-ануро,-бакуро)****- сиро чаги** | **джаи массоги****(10 раундов)** | **- юп чаги****- бандэ доллё чаги**- нопи ап чаги | **Символика поясов и инструкторов классификация.** |
| 1-йКрасный пояс с черной полосой | Хва-Ранг | **Моа чунби****соги "С'****Суджик соги** | **- миро сонбадак макги****- оллё джириги**- суджик со юп нэрё сонкаль тэриги**- юп ап макги****- вэ юп палькуп тульги** | **- дольмё****(-доллё,-нэрё,-ап)****комбинации ударов ногами** | **джаи массоги****(12 раундов)** | **- тимё юп чаги****- сонкаль дунг**- номо юп чаги- доллё чаги | **Дать определение физических качеств, техники, этапов формирования навыка.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-й дан | Чунг-Му | **-** | **- сонкаль тэриги ап****- ануро дунг сонкаль тэриги****- ануро бакат пальмок ап каундэ макги****- кёча сонкаль макги момчё****- санг оллё сонбадак макги****- дунг джумок тэриги юп** | **комбинации ударов руки - ноги** | **джаи массоги****(15 раундов)** | **- доллё чаги****- ап чаги (голеню)****- сонкаль****- ап джумок**- бандэ доллё чаги- тора двит чаги | **Рассказать, что приобрел с помощью занятий ТКД.****Прохождение минимум одного семинара регионального уровня перед аттестацией.** |
| 2-й дан | Кван-ГеПо-УнГе-Бек | **Вэбаль** | **- хануль сон****- двитджибо джириги****- юп джумок тэриги нэрё****- моа со сонкаль наджундэ макги ап****- гунун со пальмок наджундэ макги бандэ****- ап джумок нуло макги****- ан пальмок макги хечё****- двит палькуп тулькги****- супьёнг джириги****- пальмок наджундэ макги ап****- дигуджа джапги****(монгдунг-и джапги)****- санг супьёнг палькуп тулькги****- сонкаль дунг наджундэ макги деби****- наджундэ макги сонкаль деби****- ду бандальсон нопундэ макги****- дунг джумок ап тэриги****- дыро макги****- дигутджа макги****- джунгджи джумок** | **- и джунг****- сам джунг****- хонап**- ёнсок**- битуро** | **джаи массоги****(30 раундов)** | **Прохождение минимум двух семинаров регионального уровня перед аттестацией.** | Кван-ГеПо-УнГе-Бек |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-й дан | Йи-АмЧунг-ДжангДжуче | **Губурё соги "Б"****Моа соги****«Д»****Сасон соги** | **- сонкаль наджундэ макги ануро****- бакат пальмок нопундэ бандэ юп макги****- кёча джумок нэрё макги****- сонкаль макги бандэ чукё****- сонкаль дунг макги долимё****- сонкаль хечё каундэ макги****- сонкаль дунг наджундэ макги ануро****- дунг джумок тэриги нопундэ юп****- бандаль джириги****- доллё джириги****- сонбадаг окалин нэрё макги****- ду сон гарак тульги****- санг сонбадак макги нуло****- сондунг нэрё тэриги****- дунг джумок юп ап тэриги****- санг сонкаль тэриги супьёнг****- нопунде бандальсон бандэ тэриги****- санг инджи джумок бандаль джириги****- пён джумок джириги****- ан пальмок нарани макги****- бакат пальмок нарани макги****- дунг джумок тэриги нэрё****- хори макги****- ануро,- бакуро гутки****- сонкаль дунг наджундэ макги ануро ап****- нопун палькуп тэриги****- бандальсон бандаль тэриги****- сан палькуп тульги нэрё****- санг сонкаль ануро тэриги****- нэре джируги****- бакат пальмок макги нэрё****- санг сон бадак чуке макги****- дунг джумок тэриги супьёнг** | **- голчё****- гокег-и чаги****- тимё сангбанг юп битуро чаги****- пихамё чаги** | **джаи массоги****(50раундов)** | **Прохождение минимум одного Всероссийского семинара перед аттестацией.****Аттестация сдается только на Всероссийского семинара.** | Йи-АмЧунг-ДжангДжуче |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4-й дан | Сам-ИлЮ-синЧе-Юнг | **-** | **-** | **-** | **-** | - | **Минимум одного Прохождение Всероссийского семинара.****Получить разрешение ВФ ТКД ИТФ.****Пройти экзамен предзащитный****ВФ ТКД ИТФ.****Прохождение минимум одного международного инструкторского семинар ИТФ.** |

* Чтобы получить допуск к практической части аттестации необходимо предварительно сдать теорию.
* На каждый пояс сдаются все предыдущие нормативы по туль и технике ног, начиная с 9 гупа для техники ног и 8 гупа для туль.
* Взрослые (более 35 лет) экзамен по спец. технике сдают по усмотрению экзаменатора, массоги сдают со своим возрастом.
* На массоги обязательно иметь с собой футы, перчатки, ракушку, капу. Женщинам по желанию защитный жилет на грудь. Вся экипировка должна быть аккредитована ВФ ТКД ИТФ.
* Ученики до 18 лет экзамены на разбивание, спец. технику по твердым предметам сдают на усмотрение экзаменатора.
* Хосин сул сдается на усмотрение экзаменатора.
* Ученики первых двух лет обучения могут сдавать аттестацию 3 раза в год, 3-й год – 2 раза, 4-й и 5-й – по 1 аттестации. При условии, что воспитанники занимаются по два раза в неделю. При уплотнении тренировок и посещении семинаров сроки между аттестациями могут сокращаться.
* СОГЛАСНО ЭТОЙ ПРОГРАММЕ ПЕРВЫЙ ДАН МОЖНО ПОЛУЧИТЬ МИНИМУМ ЗА ТРИ ГОДА, ЕСЛИ СДАВАТЬ, МИНУЯ ПОЛОСКИ, МАКСИМУМ ЗА ПЯТЬ ЛЕТ, ЕСЛИ НЕ ПРОПУСТИТЬ НИ ОДНОЙ АТТЕСТАЦИИ
* УЧЕНИКАМ, ПОКАЗАВШИМ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ НА АТТЕСТАЦИИ, МОЖЕТ БЫТЬ ПРИСВОЕН УРОВЕНЬ (ГУП) НА ОДИН БОЛЬШЕ ТОГО, НА КОТОРЫЙ ОНИ ПРЕТЕНДУЮТ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ ОСОБО УЧИТЫВАЕТСЯ ПОМИМО ТЕХНИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА, ПОСЕЩАЕМОСТЬ, ВЫПОЛНЕНИЕ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ (ЭТИКЕТ), ЗНАНИЕ И СОБЛЮДЕНИЕ ФИЛОСОФИИ ТАЕКВОН-ДО.
* С первого дана по второй промежуток между аттестациями 1.5 года, дана со второго на третий – 2 года, с третьего на четвёртый дан - 3 года и т.д. Аттестацию на седьмой можно сдавать только лицам, достигшим сорокалетнего возраста.
* Ученик, пропустивший АТ своей группы, имеет право сдать АТ с другой группой.
* Поскольку Федерация постоянно совершенствуется, требования могут меняться.
* Начиная с первого дана ученик должен быть готов выполнить любое требование по силовому разбиванию и спец. технике.
* Допуск на аттестацию без допуска врача, запрещается.
* Количество раундов по массоги рассчитывается следующим образом: до 35 лет, от 35 лет до 50 и от 50 лет и старше (см. таблицу).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **гуп / дан** | **до 35 лет** | **от 35 до 50 лет** | **50 лет и старше** |
| количество раундов (1 раунд = 2 мин.) |
| **5 гуп** | 4 | 2 | 1 |
| **4 гуп** | 6 | 4 | 2 |
| **3 гуп** | 8 | 6 | 4 |
| **2 гуп** | 10 | 8 | 6 |
| **1 гуп** | 12 | 10 | 8 |
| **Я дан** | 15 | 12 | 10 |
| **Второй дан** | 30 | 15 | 12 |
| **В III дан** | 50 | 30 | 15 |

|  |
| --- |
| **Измерение высоты для спецтехники** |
| **Удар в прыжке** | **Уровень** |
| **Нопи ап чаги** | доска на уровне кончиков пальцев вытянутой руки |
| **Бандэ доллё чаги** | нижний край доски на уровне макушки головы |
| **Доллё чаги** | центр доски на уровне центра ладони вытянутой руки. |
| **Тора юп чаги** | центр доски на уровне глаз |
| **Номо юп чаги** | 1,5 метра длина 40 см высота. |
| **Удар в прыжке** | **Уровень** |

## ПРИМЕЧАНИЕ

Как минимум за один день до аттестации, инструктор группы сдающей аттестацию обязан предоставить заполненные аттестационные листы, оплату, допуск врача, в экзаменационную комиссию. Перед аттестацией необходимо иметь аптечку, доски, аттестационные листы, секундомер, ручки, правила соревнований, энциклопедию ТКД, фотоаппарат, паспорта спортсменов **(паспорт спортсмена Всероссийской Федерации)**, положение об аттестациях ВФ ТКД ИТФ, аттестационные нормативы, флаг ВФ ТКД ИТФ. Ученики, аттестующиеся, на даны, должны предоставить заполненные аппликации с фотографиями.

Все сертификаты на гупы и даны должны быть зарегистрированы во ВФ ТКД ИТФ. Печать Иметь ВФ ТКД. В противном случаи, они считаются не действительными. Результат аттестации вносится в паспорт спортсмена Всероссийской Федерации Таеквон-до И.Т.Ф.