**[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-й  Белый 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-й  Белый 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-й  Желтый пояс | Чон-Джи | - | - | **- юп чаги**  **- горо чаги**  **- доллё чаги** | **самбо массоги**  **(с противником)**  **гуннун соги** | - | Этикет |
| 7-й  Желтый 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-й  Зелёный 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-й  Зелёный 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-й  Синий 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-й  Синий 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-й  Красный 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-й  Красный 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-Ге  По-Ун  Ге-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-Ге  По-Ун  Ге-Бек |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-й дан | Йи-Ам Чунг-Джанг Джуче | **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-Ам Чунг-Джанг Джуче |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4-й дан | Сам-Ил  Ю-син  Че-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.