

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО
ТАЭКВОНДО ВТ**

(для мужчин очной и заочной формы обучения)
Максимальный балл по физической подготовке - 63 балла

1. Бег 30 метров (сек.)

Баллы	Весовая категория		
	54-58 кг.	63-68-74 кг.	80-87+ кг.
21	4.00	4.10	4.30
17	4.01-4.10	4.11 – 4.20	4.31-4.40
14	4.11-4.20	4.21- 4.30	4.41-4.50
11	4.21-4.30	4.31-4.40	4.51-4.60
9	4.31-4.40	4.41-4.50	4.61-4.70
4	4.41-4.50	4.51-4.60	4.71-4.80
0	4.51	4.61	4.81

Примечание: Бег с высокого старта

2. Прыжки в длину с места (см.)

Баллы	Весовая категория		
	54-58 кг.	63-68-74 кг.	80-87+ кг.
21	260	255	250
17	250-259	245-254	240-249
14	240-249	235-244	230-239
11	230-239	225-234	220-229
9	220-229	215-224	210-219
4	210-219	205-214	200-209
0	209	204	199

Подъем и опускание ног на гимнастической стене 90°. (раза)

Баллы	Весовая категория		
	54-58 кг.	63-68-74 кг.	80-87+ кг.
21	45	43	41
17	42	40	38
14	39	37	35
11	36	34	32
9	33	31	29
4	30	28	26
0	29	27	25

Зав. кафедрой Т и М таэквондо, каратэ



Б.Ш.Рахматов

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО
ТАЭКВОНДО ВТ**

**(для женщин и (женский спорт очной) очной и заочной формы
обучения)**

Максимальный балл по физической подготовке - 63 балла

1. Бег 30 метров (сек.)

Баллы	Весовая категория		
	46-49 кг.	53-57-62 кг.	67-67+ кг.
21	4.60	4.70	4.80
17	4.61-4.70	4.71-4.80	4.81-4.90
14	4.71-4.80	4.81-4.90	4.91-5.00
11	4.81-4.90	4.91-5.00	5.01-5.10
9	4.91-5.00	5.01-5.10	5.11-5.20
4	5.01-5.10	5.11-5.20	5.21-5.30
0	5.11	5.21	5.31

Примечание: Бег с высокого старта

2. Прыжки в длину с места (см.)

Баллы	Весовая категория		
	46-49 кг.	53-57-62 кг.	67-67+ кг.
21	220	215	212
17	219-214	214-210	211-206
14	213-208	209-204	205-200
11	207-202	203-198	199-194
9	201-196	197-192	193-188
4	195-190	191-186	187-182
0	189	185	181

3. Подъем и опускание ног на гимнастической стене 90°. (раза)

Баллы	Весовая категория		
	46-49 кг.	53-57-62 кг.	67-67+ кг.
21	40	38	36
17	37	35	34
14	34	33	32
11	32	31	30
9	30	29	28
4	28	27	26
0	27	26	25

Зав. кафедрой Т и М таэквондо, каратэ



Б.Ш.Рахматов

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО ТАЭКВОНДО ВТ

Максимальный балл по специальности - 93 балла

**Демонстрация техники ударов руками, ногами и выполнение
блоков руками по таэквондо ВТ**

**1. Техника стойки (Соги) оценивается технически правильное
выполнение стойки. За технически правильное выполнение стойки –
максимально 12 баллов.**

При выполнении вышеуказанного задания могут быть следующие
ошибки, за каждую из которых снимается следующие баллы:

1. Между ногами слишком большое расстояние, что не сохраняется
равновесие – снимается 1 балл
2. Кончики пальцев стоп смотрят наружу или вовнутрь – снимается
2 балл
3. Выпрямлено переднее колено или согнута задняя нога - снимается
3 балл
4. Тело наклонено вперед - снимается 2 балл
5. Длина стойки слишком широкая или узкая - снимается 2 балл
6. Туловище отклонено назад, вправо, влево, излишний наклон
вперед - снимается 2 балл.

**2. Техника движения рук (Кибон Дончак) оценивается точность и
техника выполнения).**

**За технически правильное выполнение ударов и точность
попадания в цель – максимально 12 баллов.**

При выполнении вышеуказанного задания могут быть следующие
ошибки, за каждую из которых следующие баллы:

1. Поднимается локоть во время удара - снимается 1 балл
2. Согнуто запястье – снимается 2 балл
3. Удар наносится с предварительным движением или подъемом тела -
снимается 3 балл
4. Удар наносится с предварительный движением или раскачиванием
корпуса - снимается 2 балл
5. Кулаки не повернуты вверх ладонями во время удара - снимается
2 балл
6. Кулак не на центральной линии или не на уровне солнечного
сплетения - снимается 2 балл

3. Выполнение различных ударных действий ногами в различные сектора (Пал чаги) За точное и технически правильное выполнение всех видов ударных действий ногами в различные сектора – максимально 14 баллов.

При выполнении вышеуказанного задания могут быть следующие ошибки, за каждую из которых снимается следующие баллы:

1. После удара, бьющая нога ставится рядом с опорной - снимается 3 балл
2. Бьющая нога после удара ставится в сторону - снимается 3 балл
3. Баллы вычитаются в случае преднамеренного показа остановки движения согнутого колена во время удара - снимается 2 балл
4. Высота удара должна быть показана чисто, тем не менее, баллы будут вычитываться в случае преднамеренной остановки удара - снимается 2 балл
5. Бьющая нога и верх тела должны быть под определенным углом во время удара. Баллы вычитываются, в случае чрезмерного опускания верха тела или потери равновесия - снимается 4 балл.

4. Техника выполнения комплексных упражнений (Пумсе) по таэквондо ВТ.

За правильное выполнение всех технических действий – максимально 32 балла.

При неправильном выполнении технических действий снимаются нижеперечисленные баллы:

1. нарушение схемы ПУМСЕ (формальное упражнение) – снимается 10 баллов;
2. потеря равновесия - снимается 6 баллов;
3. сила и концентрация при выполнении пумсе – снимается 6 балла;
4. техника передвижений в стойках – снимается 6 балла.
5. ритмичность движений – снимается 4 балла;

5. Свободный спарринг (Кёруги) по правилам таэквондо ВТ.

За демонстрацию всего технического и тактического арсенала боевых действий (разведывательные действия, обманные действия, дистанционный маневр, наступательные действия, оборонительные

действия, контратака) грамотные и своевременные действия в защите и нападении в спарринге (кёруги) - максимально 23 баллов.

1) незначительные ошибки – снимается 6 балла:

а) незначительные ошибки в выполнении техники приёмов и действий 3 балла;

б) незначительные ошибки в выполнении тактических действий 3 балла;

2) значительные ошибки - снимается 6 балла:

а) ошибки в технике спарринга (кёруги) 3 балла;

б) отсутствие подготавливающих, маневренных действий 3 балла;

3) грубые ошибки – снимается 11 баллов:

а) грубые ошибки в выполнении приёмов и действий 3 балла;

б) грубые ошибки в выполнении защитных действий и нападений 4 балла;

в) отсутствие тактического мышления 4 балла;

Заведующий кафедрой
Теории и методики
таэквондо, каратэ:



Б.Рахматов