***Նախագիծ***

§ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ¦ ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ §ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ ***(ԹԱԵՔՎՈՆԴՈ )*** ¦ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2021-2022 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

Հիմնային տեխնիկայի ցուցադրումը գնահատվում է առավելագույնը 12 միավոր, մենամարտային տեխնիկայի ցուցադրումը՝ 8 միավոր, վերջնական գնահատականը որոշվում է երկու վարժությունների գումարով:

1. ***Հիմնային տեխնիկայի ցուցադրում տեղում, շարժման մեջ.***

***Խոցող հարվածների տեխնիկա, հարվածներ ոտքով տեղում՝ գոտկատեղի եւ գլխի բարձրությամբ***

* Ապ չագի (հարված առաջ)
* Դոլյո չագի (հարված կողքից)
* Ներյո չագի (հարված վերեւից)

***Խոցող հարվածների տեխնիկա քայլերով, հարվածներ ոտքով ՝ գոտկատեղի եւ գլխի բարձրությամբ***

* Ապ չագի (հարված առաջ)
* Դոլյո չագի (հարված կողքից)
* Ներյո չագի (հարված վերեւից)

 ***Հարվածներ ձեռքով եւ պաշտպանական տեխնիկա***

* Ջոջհոմ սուգի դիրքից Մոնտոն չիրուգի հարվածի կատարում
* Ջոջհոմ սուգի դիրքից Մոնտոն մակի (իրանի պաշտպանություն)
* Ջոջհոմ սուգի դիրքից Արե մակի (գոտկատեղից ներքեւ պաշտպանություն)
* Ջոջհոմ սուգի դիրքից Օլգուլ մակի (գլխի պաշտպանություն)
* Հնարքները տրվում են քննող դասախոսի հայեցողությամբ (6 հնարք)։
* Յուրաքանչյուր հնարքի անսխալ կատարման համար տրվում է 2 միավոր, սխալներով կատարած հնարքի համար՝ 1 միավոր։

*2.* ***Մենամարտային տեխնիկայի ցուցադրում****.*

 Հակահարվածային դրվագների ցուցադրում, պայմանական մենամարտի ժամանակ ` գոտկատեղի եւ գլխի բարձրությամբ

 Ոտքով հարվածների կիրառում, պայմանական մենամարտի ժամանակ` գոտկատեղի եւ գլխի բարձրությամբ

 Ձեռքով հարվածներ պայմանական մենամարտի ժամանակ

Հնարքները տրվում են քննող դասախոսի հայեցողությամբ (4 հնարք)։

Յուրաքանչյուր հնարքի անսխալ կատարման համար տրվում է 2 միավոր, սխալներով կատարած հնարքի համար՝ 1 միավոր։

Գրականություն՝ Թաեքվոնդոյի միջազգային ակադեմիա <http://www.kukkiwon.or.kr/front/eng/information/regulations.action>

ՌԵԿՏՈՐ**, ՊՐՈՖԵՍՈՐ՝ Դ.Ս. ԽԻԹԱՐՅԱՆ**