

Նախագիծ

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄԵՐ **(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 ուղքով տեղում՝ գոտկապեղի եւ գլխի բարձրությամբ

- Ապ չափի (հարված առաջ)
- Դոլյո չափի (հարված կողքից)
- Ներյո չափի (հարված վերեւից)

Խոցող հարվածների տեխնիկա քայլերով, հարվածներ ուղքով՝ գոտկապեղի եւ գլխի բարձրությամբ

- Ապ չափի (հարված առաջ)
- Դոլյո չափի (հարված կողքից)
- Ներյո չափի (հարված վերեւից)

Հարվածներ ձեռքով եւ պաշտպանական տեխնիկա

- Ջոջիոմ սուգի դիրքից Մոնտոն չիրուգի հարվածի կատարում

- Ջոջիոմ սուգի դիրքից Մոնտոն մակի (իրանի պաշտպանություն)
- Ջոջիոմ սուգի դիրքից Արե մակի (գոտկատեղից ներքե պաշտպանություն)
- Ջոջիոմ 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.Ա. ԽԻԹԱՐՅԱՆ