

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,  
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ  
**(ԹԱԵՔՎՈՆԴՈՒՆ)**» ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ  
2022-2023 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ  
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՝ գոտկատեղի եւ գլխի բարձրությամբ**

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

**Խոցող հարվածների տեխնիկա քայլերով, հարվածներ ուղքով՝ գոտկատեղի 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**