

Виды соревнований. Версия тхэквондо GTF

Хъенги. Соревнования тхэквондо по формальной технике.

Хъенги- комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. В таэквон-до 24 туля, а в тхэквондо ГТФ-30, и называется хъенги. Каждый туль несет в себе специальную задачу. Фактически в туле выражена в концентрированной форме вся техника таэквон-до. Движения - это бой с воображаемым соперником, варианты действий в различных ситуациях. Тули построены по возрастанию сложности движений. Каждый имеет свое название. Все спортсмены осваивают их по мере роста своей спортивной квалификации. Знание и правильное выполнение определенных тулей - непременное условие для аттестации на более высокий пояс. Туль - основа таэквон-до.

Спарринг. Один из самых зрелищных видов соревнований по таэквон-до. Бой состоит из двух раундов по две минуты с перерывом в одну минуту. Финальный поединок может состоять из трех раундов. Полный контакт запрещен. Четверо боковых судей каждый самостоятельно ведут подсчет очков. По результатам их оценок определяется победитель. За удар рукой в голову или в корпус начисляется одно очко. Удар рукой "на воздухе" в голову - два очка. За удар ногой в корпус - одно очко, а если удар выполнен "на воздухе" - два. Удар ногой в голову оценивается в два очка, а "на воздухе" - три. За соблюдением правил следит рефери, который работает в центре площадки. Запрещается наносить удары по затылку, спине, ниже пояса, не допускаются удары локтями, коленями, головой. За запрещенные действия спортсмен получает замечания или предупреждение. Три предупреждения означают дисквалификацию спортсмена. Три замечания ведут к потере одного очка.

При ничейном результате проводится дополнительный раунд (1 мин), если и после него тоже ничья, то бой продолжается до первого технического действия. Все это требует от спортсменов выносливости. Для победы в соревнованиях необходимы эффективность технических действий и тактическая грамотность.

Силовое разбивание. Разбивание досок. Участники соревнований должны разбить одним ударом как можно больше досок (30x30x1,5 см). Обычно мужчины выполняют пять ударов - два удара руками и три ногами. Каждый удар, в зависимости от вида,

предполагает разбивание от 3 до 5 досок. Женщины обычно выполняют три удара - один удар рукой (2 доски), два удара ногами (3 доски).

Специальная техника Выполнение ударов по целям, находящимся на значительной высоте или расстоянии по горизонтали. В прыжке определенным ударом необходимо выполнить удар и обязательно приземлиться на ноги. При этом необходимо устоять, не помогая себе для этого руками. В противном случае удар не засчитывается. У мужчин - 5 видов ударов, у женщин - 3. Из них - один удар в длину.

В 2018 году вступил в силу приказ Министерства спорта от 23.05.2018 номер 480 «О внесении изменений в нормы, требования и условия их выполнения по соответствующим видам спорта, включённым в Единую всероссийскую спортивную квалификацию, утверждённую приказом Минспорта России от 13.11.2017 номер 988». Сейчас спортсмены по тхэквондо ГТФ могут выполнять массовые спортивные разряды и звания в следующих дисциплинах: поединки, стоп балл (разновидность поединок), разбивание досок (5 видов), разбивание досок на высоте (5 видов), формальные комплексы, командные поединки (в команде 5+1), командные формальные комплексы ((в команде 5+1), командный стоп-балл (в команде 5+1).