

7035
\$91

BAEK MUN JONG
SULTANBEKOV R.M.
QURBONOV S.N.



TAEKWONDO TW



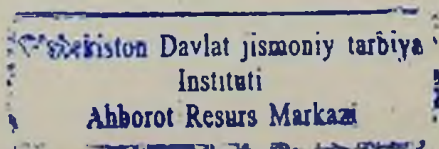
TOSHKENT

7A3.5
S 91

168/2642 n/8
5/14 2432/291

TAEKWONDO WT

o'quv-uslubiy qo'llanma



TOSHKENT – 2017

UO'K 796.856.2(075.32)
KBK75.715ya721
S 96

TAEKWONDO / Baek Mun Jong, Sultanbekov R.M., Qurbonov S.N. - Toshkent: ILMIY -
TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI, 2017. - 112 b.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'limi vazirligi, O'rta maxsus kasb - hunar ta'limi markazi, Axborot metodik xizmati, O'zbekiston "Barkamol avlod" jismoniy tarbiya va sport jamiyati, O'zbekiston Taekwondo WT assotsiatsiyasi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti hamkorligida ishlab chiqildi.

ISBN978-9943-4852-0-4

Mualliflar:

Baek Mun Jong	- O'zDJTI, professor.
Sultanbekov R.M.	- O'zDJTning katta o'qituvchisi.
Qurbonov S.N.	- O'rta maxsus kasb-hunar ta'limi markazi bosh mutaxassisi.

Taqrizchilar:

Kerimov F.A.	- Pedagogika fanlari doktori, professor.
Usmonxo'jayev T.S.	- Pedagogika fanlari doktori, professor.

Muzkur o'quv-uslubiy qo'llanma hozirgi zamon talablariga muvofiq ilg'or xorijiy tajribalarni hisobga olgan holda oliy ta'lim muassasalarining talabalari hamda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilariga to'g'arak mashg'ulotlari o'tkazishi uchun mo'ljallangan bo'lib, Taekwondoning asosiy mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.

Asosiy e'tibor, Taekwondo usullarini bajarish, ularni texnik-taktik tomondan to'g'ri qo'llay olishga qaratilgan bo'lib, undagi rasmlar shug'ullanuvchilar uchun samarali o'zlashtirishda asos bo'lib xizmat qiladi.

ISBN978-9943-4852-0-4

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy-uslubiy kengashining 2016-yil 28-iyuldagi 4-sonli majlisida muhokamadan o'tgan va nashrga tavsiya etilgan. (2016-yil 28-iyul 4-sonli bayonnoma)

© BAEK MUN JONG., 2017
© ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI, 2017

SO'Z BOSHI

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqarosining jismoniy hamda ma'naviy kamolotini ta'minlash asosidir.

Milliy g'oya asosida yosh avlodning ma'naviy – ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni muhofaza qilish hamda mustahkamlashni, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma'naviyat, yaxshilik va gumanizm g'oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, bozor munosabatlariga o'tish konsepsiyasi bilan bevosita bog'liq.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllari ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi.

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish borasida mutaxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o'tkazilmoqda hamda ularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo'lga kiritmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari, Taekwondo va boshqa sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

E'tirof etish joizki, jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishga dasturli yondashuv soha rivojlanishining xususiyatlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktyabrda "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish dasturini tuzish to'g'risida"gi farmoni rahbariyatning o'sib kelayotgan avlod, uning jismoniy rivojlanishi to'g'risida g'amho'rlikning yana bir namunasidir. Bizningcha, farmon bolalar uchun eng ommabop va sevimli bo'lgan sport turlarini rivojlantirish uchun keng yo'l ochadi, shuningdek, turli yoshdagi o'quvchi-yoshlarning orasida sport turlarini ommalashuviga va sport bilan shug'illanishning erta davrlaridanoq eng iqtidorli yoshlarni aniqlash imkoniyatini beruvchi mezonlarni xalq va sport ta'limi tizimiga joriy etishga yordam beradi.

Bolalar-o'smirlar sportini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasiga hamda bazaviy jismoniy tayyorgarlikka erishishlari, o'quvchi-yoshlar jismoniy imkoniyatlarining yoshga xos rivojlanish xususiyatlariga mos holda sport tayyorgarligi texnologiyalaridan foydalanish, sportda iqtidorlilarni aniqlash va rivojlantirishning yanada mukammal ushblaridan foydalanish, sport turlarini individual tarzda tanlashda ilmiy asoslangan holda yo'naltirish mazmuniy asosni tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.Karimov ta'kid, o'z salomatligi haqida g'amho'rlik qilish madaniyatini erta yoshdan, oila, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sport ko'magida singdirish lozim. Muhimi kishilar so'zda emas, amalda o'z salomatliklarini qadrlashlari hamda uni milliy qadriyat sifatida avaylab-asrashlari zarur.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj shakllanmoqda. Turli xil davlat prezidentlarining maxsus dasturlari ishlab chiqish va amaliyotga joriy etilishi, uning isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondining ta'sis

etilishi, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqarilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi bolalar va o'quvchi yoshlar o'rtasida "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uch bosqichli sport o'yinlarini joriy qilish fikrimiz dalilidir. Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Insonparvar jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog'liq bo'lgan masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Bu ta'lim muassasalaridagi o'quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratishni o'quvchi-yoshlarda harakat ko'nikma va malakalarining yetarli zaxirasini shakllantirishi, ularni har tomonlama rivojlantirishini nazarda tutadi.

Mahalliy va xorijiy olimlarning fikricha, kollej va litseylardagi mavjud "an'anaviy" jismoniy tarbiya tizimi o'sib kelayotgan organizmning harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojni mustaqil qondira olmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonini jadallashtirish va yuzaga kelgan ziddiyatlarni hal etish maqsadida ayrim mutaxassislar o'quvchi-yoshlarning harakat qobiliyatlarini hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun sensitiv (qulay) davrlarda tanlab yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanishni taklif etadilar.

Agar o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi muassasalarida tahsil oluvchi o'quvchilarning yoshi aksariyat sport turlarida ixtisoslashuvining boshiga to'g'ri kelishini e'tiborga olsak, bu vaziyat alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yoshda egallangan harakat ko'nikma va malakalarning, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarining katta zaxirasi kasb-amaliy harakatlarini tez hamda to'liq egallab olishi va katta yoshda yanada jismonan barkamollikka erishishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o'quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat'iy e'tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur yetkazadi va mashg'ulotlar samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o'quvchilarda o'z organizmiga, o'z tanasiga nisbatan noto'g'ri munosabatda bo'lishni shakllantiruvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalashga ko'maklashuvchi, sog'liqni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojni shakllantiruvchi yagona o'quv jarayondir.

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o'quv jarayonining maqsadli rejalashtirilishiga bog'liqdir. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali tashkil etilishiga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liqdir.

Taklif etilayotgan o'quv-uslubiy qo'llanma zamonaviy talablar asosida tayyorlangan va umid qilamizki, o'quvchi-yoshlar o'rtasida ushbu sport turining yanada ommalashuviga yordam beradi.

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus
ta'lim vazirining birinchi o'rinbosari,
texnika fanlari nomzodi U.Z. Salimov*

I – BOB. TAEKWONDO O‘ZI NIMA?

Taekwondo o‘zi nima? Agar sodda qilib aytganda, Taekwondo – bu qadimgi koreys jang san‘ati bo‘lib, qurolsiz holda o‘z-o‘zini himoya qilishning universal turidir. Taekwondo insonning doimiy rivojlanishi, ruhiy dunyosini takomillashtirishi va bировga zulm qilmaslik falsafasi asosida tuzilgan. Taekwondo insonda o‘ziga ishonchni tug‘diradi, zehnni intizomlab, boshqalarga yordam berish imkonini beradi. Haqiqiy Taekwondo shogirdi tinch, osuda hayot va tabiat bilan hamohanglikka (muvofiglikka) erishish uchun bu san‘atni tarqatadi. Taekwondo - bu nafaqat oliy darajadagi o‘z-o‘zini himoya qilish usuli, balki hayot tarzi (yo‘li) hamdir.

Taekwondo nomi uch so‘zdan iborat bo‘lib: “Tae” - oyoq m‘anosini, “kvon” - qo‘l degan ma‘noni va “do”- yo‘l degan ma‘noni anglatadi. Koreyada “DO”- yo‘lni barkamollikka erishish yo‘li hamda hayot yo‘liga falsafiy yondashuv nazarda tutiladi.

Zamonaviy Taekwondo asoschisi general Choy Xon Xi xisoblanadi. U 1946-yildan 1955-yilgacha jangovar kurash san‘ati turi sifatida Taekwondoni rivojlantirish va takomillashtirish uchun ulkan hissa qo‘shgan. Hozirgi paytda Taekwondo yakka kurash turi sifatida butun dunyo bo‘ylab keng tarqalgan.

Taekwondo bo‘yicha Osiyo va Jahon chempionatlari o‘tkazib kelinmoqda, shuningdek, Osiyo o‘yinlari dasturi hamda Olimpiada o‘yinlari dasturlariga kiritilgan.

Taekwondo hozir dunyoda juda ham mashhur. Bu qadimgi jangovar san‘at juda chiroyli, jo‘shqin, dinamik sport turi sifatida 170 dan ortiq davlatlarda rivojlanib kelmoqda. Bunday yakka kurashning ommabopligi koreys ustozlarining qadimgi mashq printsiplari va uslub g‘oyalarini zamonaviy sport bilan bog‘laganliklari natijasida Taekvando ajoyib barkamollikka intilish tizimiga, jozibador va jo‘shqinlikka ega bo‘ldi.

1.1. Taekwondo bilan shug'ullanishdan maqsad

Taekwondo bilan shug'ullanishdan maqsad – bu insonning jismoniy, ruhiy, ma'naviy va axloqiy barkamolligining muvofiqligiga erishishdir. Qadimda, bu qoidalar “Mus’ul”, “mue” va “do” prinsiplarida ifodalangan.

Mus’ul – bu atama so'zma-so'z tarjima qilinganida “jangovar texnika bo'lib, Taekwondoda haqiqiy jangovar harakatlarni va o'z-o'zini mudofaa uslublari prinsiplarini gavdalandiradi.

Mue – bu jang san'ati hisoblanadi. Bu prinsip o'z ustida ishlash uslubi bo'lib, shogird nafaqat raqibini yengishni o'rganadi u o'zining kamchiliklarini ham yengishni o'rganadi; Taekwondo texnikalarini takomillashtirish orqali o'zining irodasini takomillashtiradi, o'zini anglash va barkamollikka erishish mashqlarini ijodiy jarayonga aylantirishga urinadi.

Do – kontekstda ma'naviy-axloqni tarbiyalash yo'lidir.

Bu prinsip insonning o'z tabiatini tushunishini, dunyoda o'z joyini anglashni va dunyo bilan o'zaro harakatlanish yo'lini gavdalandiradi.

Taekwondo jismoniy sifatlarni rivojlantiribgina qolmay, balki uning izdoshlarini falsafiy, ruhiy rivojlanish yo'lida shaxsni har tomonlama barkamollikka yetaklashda yordam beradi. Faqat shu jangovar san'at ichida bo'lgan ruhiy, jismoniy tayyorgarlik mashqlar yig'indisi Taekwondo bilan butun dunyoda shug'ullanadigan yoshlar qalbidan joy olgan. O'zbekiston respublikasi ham bundan mustasno emas. Albatta, hech qanday nodir kitob ham - murabbiy-ustoz o'rmini bosa olmaydi. Shu sababli ushbu qo'llanmani o'qib chiqqandan so'ng Taekwondoni sevib qolasiz va O'zbekistonning deyarli barcha hududlarida ochilgan Taekwondo maktablarida mahoratli ustozlar qo'l ostida qadimgi san'atni o'rganishni boshlaysiz.

Shunday qilib, Taekwondoning maqsadi - insonga ruhiy, jismoniy mashqlar yig'indisi orqali barkamol shaxs bo'lib rivojlanishiga yordam berish hisoblanadi.

1.2. Taekwondoning paydo bo'lish tarixi

Bu jangovar san'atning rivojlanish ildizi uzoq tarixga ketganligi sababli (2,5 – 3 ming yil avval) uning ayrim turlarining rivojlanish davrining boshlanishini kuzatish murakkabdir. Jangovar Taekwondo san'atiga kelsak, u Koreyada paydo bo'lgan. Uning paydo bo'lish manbai qadimgi koreys o'z-o'zini himoya qilish texnikasi Subakgidir. Koreyada yakkama-yakka kurash olib borishda texnik va taktik jihatdan bir-biridan farq qiladigan bir qancha milliy yo'nalishlar bo'lgan. Avvaliga, ayniqsa, Tekkyon mashhur hisoblangan. Yuz yillikning boshida Yapon okkupatsiyasi davrida milliy yakkama-yakka kurash maktabi arsenalida yaxshilaridan bo'lgan. Tibbiyot nuqtai nazar, ilmiy tahlil va mahorat (malaka) asosida sinchiklab saralash o'tkazilgan.

Taekwondo tarixi qadimgi rasm va tasvirlar bilan tasdiqlangan bo'lib, taxminan ikki ming yil oldin boshlangan.

Eramizdan avvalgi I asr oxirida hozirgi Koreya hududida 3 ta davlat bo'lgan: Koguryo, Pekche va Sila. Taxmin qilishlaricha shu davrda hozirgi Taekwondoning namunasi sifatida xizmat qilgan har xil jang tizimlari shakllanib boshlangan, jumladan, subak, tekkyon, chxaryok, orenkvon, yusul va boshqalar. 1790-yilda buyuk koreys olimi va davlat arbobi Donmu Li tomonidan qadimgi koreys jang san'ati haqida ma'lumotni aks ettirgan "Muetobotxonchji" risolasi yozilgan bo'lib, asosiy tarixiy hujjat hisoblanadi. Bu risolada qurol bilan jang olib borish hamda turli tizimlari va qo'l jangining ba'zi bir uslublari yoritilgan.

1.3. Taekwondoning zamonaviy tarixi

Taekwondo hozirgi tarixi 1973-yil 26-may oyidan boshlab Taekwondoning zamonaviy tarixi boshlandi, desak bo'ladi, chunki Seulda 35 ta turli mamlakatlarning vakillari ishtirokidagi ta'sis konferensiyasida Jahon Taekwondo Federatsiyasini tashkil etish qarori qabul qilingan. Bu konferensiya birinchi Jahon chempionati vaqtida 19 davlatdan 200 sportchilar ishtirokida bo'lib o'tdi. Bu

musobaqaning tashkilotchisi Koreya Taekwondo Assotsiatsiyasi edi. Chempionatda ishtirok etgan davlat vakillari va mehmonlar yangi tashkilotning – Jahon Taekwondo Federatsiyasi - World Taekwondo Federation (WTF) Nizomini qabul qildi. Jahon Taekwondo markazi - yangi tashkilotning shtab kvartirasi Kukkiwon bo'ldi. Doktor Kim Un Yong Prezident etib saylangan.

Boshidan Taekwondoni zamonaviy sport kabi rivojlantirib, uni Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish siyosati belgilangan edi. Agar biron-bir sport turi Olimpiadada ishtirok etishga da'vogarlik qilsa, Olimpiada xartiyasi talablariga javob berishi kerak. WTF tashkil qilinganidan boshlab, uning faoliyati Olimpiada xartiyasi mezonlariga mos kelishiga qaratilgan edi. Ustavga o'zgartirish kiritildi, sportchi uchun himoya anjomlari joriy qilindi, tashkilot tuzilmasi o'zgartirildi, musobaqa o'tkazish qoidalarini ko'rib chiqildi, hakamlarning baholash texnologiyasi yagona me'yorga keltirildi va musobaqalarda baholashning elektron tizimi tuzildi, danlarga saralash imtihonlarini tasniflash attestatsiyasi talablari standartlashtirildi.

Bu ustav 1975-yil 8-iyabrda xalqaro darajada ilk bor tan olindi. Xalqaro sport federatsiyasi (WSF-World sport federation) - jahonda Taekwondo manfaatlarini ifodalovchi tashkilot sifatida WTni tan olgan. WSF har bir sport turidan faqat bitta tashkilotni tan oladi.

1976-yil aprelda Taekwondo WTF Xalqaro armiya sport kengashi (WASM) tomonidan - 23-rasmiy sport turi sifatida tasdiqlangan.

1980-yil 17-iyulda Moskvada Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining 83-Umumiy majlisida Taekwondo WTF Olimpiadadan oldin sport turi sifatida tan olingan.

1981-yil yanvarda WTF - Ilm-fan va jismoniy tarbiya bo'yicha Xalqaro Kengash (ICSSPE) tomonidan e'tirof etildi.

1981-yil iyul oyida Taekwondo rasmiy sport turi sifatida Jahon O'yinlarida (World games) ilk bor ishtirok etdi.

1985-yil iyun oyida XOQ Ijroi kengashi tomonidan 1988-yilda Seul shahrida (Koreya) Olimpiadada ko'rgazmali chiqish sifatida tasdiqlangan.

1986-yil may oyida Xalqaro Universitet sport Federatsiyasi (FISU) Ijroiya Qo'mitasi talabalari o'rtasidagi jahon Chempionati dasturiga Taekwondoni kiritdi.

1988-yil sentyabr oyida Seul Olimpiadasida Taekwondo ko'rgazmali chiqish turi sifatida namoyon bo'lgan.

1991-yil sentyabr oyida Taekwondo III Yaxshi niyat o'yinlari dasturiga rasmiy sport turi sifatida kiritilgan.

1992-yil avgust oyida Barselona Olimpiadasida Taekwondo WTF ko'rgazmali chiqish turi sifatida start oldi.

1994-yil sentyabr oyida XOQ yubiley sessiyasida Taekwondo (WTF)ni Sidney Olimpiadasi rasmiy dasturiga qo'shish bir ovoz bilan qabul qilindi.

1995-yil fevral oyida Taekwondo WTF Yozgi olimpiada sport o'yin turlari Xalqaro federatsiyasi Assotsiatsiyasi (ASOIF) tomonidan tan olingan.

Hozirgi kunda WTF 4-ta hudud ichida guruhlangan milliy Taekwondo assotsiatsiyalarini birlashtirib kelmoqda:

- Osiyo bo'yicha Taekwondo tashkiloti;
- Yevropa bo'yicha Taekwondo tashkiloti;
- Panamerika Taekwondo tashkiloti;
- Afrika Taekwondo tashkiloti.

Milliy assotsiatsiya vakillari Umumiy Majlis tashkilotining yuqori organi hisoblanadi. WTF quyidagi turnirlarni o'tkazadi:

- Taekwondo bo'yicha olimpiyada turniri;
- Taekwondo bo'yicha Jahon chempionati;
- Taekwondo bo'yicha o'smirlar o'rtasida jahon chempionati;
- Taekwondo bo'yicha Jahon kubogi;
- Taekwondo bo'yicha Talabalar o'rtasida jahon chempionati;
- Taekwondo bo'yicha harbiylar o'rtasida jahon chempionati;
- Taekwondo bo'yicha Osiyo chempionati;
- Taekwondo bo'yicha Yevropa chempionati;
- Taekwondo bo'yicha Panamerika chempionati;
- Taekwondo bo'yicha Afrika chempionati.

2003-yilda birinchi bor "PUMSE" bo'yicha namoyish qiluvchi tur sifatida jahon Chempionati o'tkazildi.

Tashkil etilayotgan va ruxsat berilgan yuqorida sanab o'tilgan turnirlar WTF tomonidan faqat dunyo tashkilotining milliy assotsiatsiyalar vakillari uchun o'tkaziladi. Shunday qilib, musobaqa texnikasini standartlashtirish va sport jangi jozibadorligi ta'sirchanligini kuchaytirish mumkin.

Taekwondo bo'yicha birinchi Olimpiya turniri Sidneyda (Avstraliya) 27-dan 30-sentyabrgacha 2000-yilda bo'lib o'tdi. Unda 4 vazn toifa bo'yicha yuzta sportchilar (erkaklar – 52 va ayollar–48) o'rtasida medallar uchun kuch sinashdi.

Avstraliya Milliy Olimpiya Qo'mitasi tomonidan chop etilgan ma'lumotga ko'ra, bu sport turi uchun sotilgan chiptalar 99,9%ni tashkil etdi. Musobaqaning yuqori ko'rsatgichlari quydagi sport turlarida bo'lgan: gimnastika, tennis (100 %), yengil atletika va triatlon (99.92%). Hozirgi kunda XOQ tomonidan to'rtta vazn toifasida erkaklar va ayollar o'rtasida musobaqa o'tkazish qaror qilindi. "Taekwondoni sport kabi rivojlantirib, biz uni dunyoga targ'ib etamiz. Taekwondoni faqat jang san'ati sifatida qoldirish juda ham sodda bo'lar edi" – degan edi WTF Prezidenti doktor Kim Un Yong. Kelgusi Olimpiada o'yinlariga musobaqa qoidalarini o'zgartirish, zamonaviy Taekwondo sport turining rivojlanish g'oyalarini aniqlaydi.

1.4. Taekwondoning tuzilishi

Zamonaviy Taekwondo beshta asosiy sohaning yagona mashqlar majmuasining integrallashuvidan iborat:

1. Kibon dongjak – asosiy uslub. Bu usul kelajakda barcha mashqlarni tirishqoqlik bilan bajarish natijasida egallanadigan mehnat poydevoridir.

2. Pumse – bu maxsus bajariladigan mashqlar majmuasidir, bunda imtator bitta yoki bir nechta raqib bilan hayot uchun haqiqiy jangni tasavvuriga keltirib jang qiladi va g'olib chiqadi. Amalda

pumse – MUE tamoyili jang san’ati sifatida tushunish, amalga oshirish asoslangan.

3. Kyorugi – jang. Jang olib borish texnika va taktikasini o’rgatish.

4. Hoshinsul – jangda o’zaro harakat va o’z-o’zini himoya qilish. Hayotning turli vaziyatlarida taekvondoning real uslublarini amalda qo’llashni o’rgatish.

5. Kyokpa – texnika namoyishi. Taekwondo bilan shug’ullanib inson imkoniyatlarini rivojlantirish va namoyish qilish.

1.5. Shug’ullanish uchun kiyim

Taekwondo bilan shug’ullanishda kiyiladigan kiyim – dobok deyiladi. Dobok inson qanday sport turi bilan shug’ullanayotganini va qanday darajada (kvalifikatsiya) ekanligini ko’rsatib turadi. Taekwondo kiyimini kiyar ekanmiz, biz shu kiyimga mos xulq-atvorda o’zimizni tutishimiz majburiyatini olamiz.

Dobok bir yaktak, ishton va kamardan iborat. Yaktak va ishtoni Taekwondo uchun an’anaviy bo’lgan oq rangli paxta materialidan tayyorlanadi. Yaktak yengining uzunligi panja qismigacha yetishi kerak, bu tizzasidan yuqori qismini berkitib turishi kerak. Ishtoni to’piqni yopib turishi kerak. Ko’krakning chap tomoniga, odatda, klub yoki Federatsiyasi gerbi tikiladi. Dobokga boshqa belgilar va har xil bezaklar taqish yo’l qo’yilmaydi.

Taekwondo bilan shug’ullanuvchilar yalangoyoq yoki maxsus yumshoq poyafzaldan (koreyschada ular “sogi” deb ataladi) foydalanishadi. Sogi oyoq bilan zarba berish imkonini beradi.

II – BOB. TAEKWONDO FALSAFASI

Taekwondo bilan shug'ullanuvchi shogird uning falsafasi yordamida o'zining "men" - egosidan qutilib, koinot bilan uyg'unlikda yashashi mumkin. Bu falsafasining markazida tabiatning ikki o'zaro harakatdagi qarama-qarshi kuchlar (In va Yan) turadi. O'zini tuta bilishlik sharoitida bu kuchlar teng bo'lgan balans holatiga erishilsa uyg'unlikka yetish mumkin. Kuchlardan faqat biri hukumron bo'lsa, natijada ruhiy buzilish yoki omadsizlikni bildiradi. Taekwondo bilan shug'ullanuvchi haqiqiy shogird tabiat bilan uyg'un va barqaror, tinch va osuda hayotga erishish uchun hayotning barcha jabhalarida bu san'atni targ'ib qiladi. Taekwondo faqat o'zini himoya qilish usuli emas, balki hayot yo'lidir.

Taekwondo falsafasi odamlar o'zlarini o'rab turgan atrofidagi borliq bilan uyg'unlikka erishishda axloqiy, ma'naviy va ruhiy tamoyillariga asoslangan. Taekwondoning asosiy maqsadi – insoniylik, adolat, donolik, ma'naviyat va ishonch, to'xtatish bostirish kuchlilar ~~kuchsizlarni~~ xor qilishga qo'ymaslik va yaxshijamiat qurish. Taekwondodan hech qachon xudbin yoki agressiv maqsadlar uchun foydalanish, bir shaxs yoki guruh bo'lib, savdo yoki siyosiy bosim vositalariga aylanish kerak emas. Taekwondoda quyidagi falsafiy tamoyillar o'rnatilgan bo'lib Taekwondo bilan jiddiy shug'ullanganlar hayotlarini shu falsafiy tamoyillar asosida qurishlari kerak:

1. Oson bo'lmasada borish kerak, hatto bu yo'l mushkul bo'lsada qilish kerak, albatta, yengil bo'lmasa ham.
2. Kuchsizlarga marhamatli bo'lish va kuchlilarga talabchan bo'lish.
3. Bor mavqeing va davlating bilan mamnun bo'lmaslik hamda hech qachon mahorat darajang bilan qoniqmasliging kerak.
4. Har doim boshlagan ishni u katta yoki mayda bo'lishiga qaramasdan tugatish.
5. Taekwondoni har qanday munosib shaxs uchun uning e'tiqodi, irqi, mafkurasi qanday bo'lishidan qat'iy nazar o'rgatish uchun har doim tayyor bo'lishi.

6. Ezgu niyatlarni amalga oshirishda hech qachon bosim yoki tahdidlarga uchmaslik.

7. Dunyoqarash va mahoratni soʻz bilan emas, balki shaxsiy namuna bilan oʻrgatish.

8. Hatto hayotning murakkab holatlarida ham har doim oʻzligingizcha qolish.

9. Yosh boʻlganda - tana bilan oʻrgatadi, qari boʻlganda - soʻz bilan oʻrgatadi, oʻlimdan keyin - oʻzlarining gʻoyalari bilan oʻgatib - Ustoz boʻlib qolish.

Taekwondoni oʻrganish uchun asosiy sabab ruhiy yondoshish boʻlishi kerak. Baʼzilar uchun jismoniy formani ushlab turish yoki sportda maʼlum natijalarga erishish istagi boʻlishi mumkin. Taekwondo, bunday odamlar uchun juda yaxshi, ehtiyojlari uchun ham juda mosdir, ammo haqiqiy shogird hech qachon Taekwondoning falsafiy va maʼnaviy tomonlari, shuningdek, jismoniy sifatlari muhim roʻl oʻynashini unutishi kerak emas. Kimdir shu xatolikka yoʻl qoʻysa, haqiqiy shogirday bu sanʼat durdonalaridan bahramand boʻla olmaydi, his qila olmaydi.

Taekwondo, shuningdek, masʼuliyatli va halol boʻlish muhimligini oʻrgatib jamiyat bilan hamohanglikda boʻlish muhimligini oʻrgatadi. Taekwondo haqiqiy shogirdi qachon va qayerda oʻzini qanday tutish kerakligini biladi.

2.1. Taekwondo ruhi

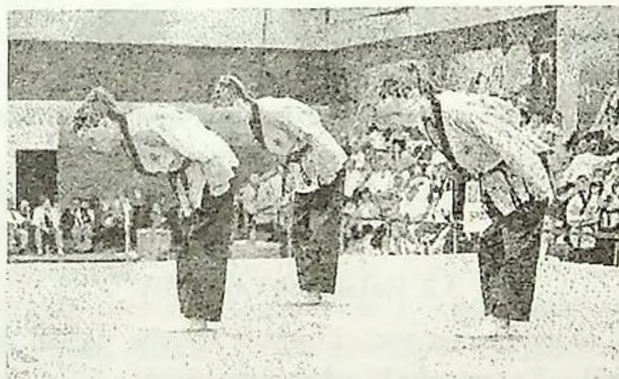
Taekwondo tabiati ikki fundamental yoʻnalishlari boʻyicha tashkil etiladi: amaliy va mafkuraviy qiymati. Taekwondo amaliy qiymati har bir individual uslubning harakati va bu uslubni boshqarish tamoyiliga asoslangan. Taekwondo mafkuraviy qiymati Taekwondo gʻoyasini shakllantiruvchi, uch idealga asoslangan: texnik, badiiy va falsafiy gʻoyalari. Zamonaviy Taekwondo jismoniy tarbiya va musobaqalar bir usuli hisoblanadi.

Kuch bellashuvi - insonning tabiiy sezgini ifoda qilish hisoblanadi, jumladan, erkaklar oʻrtasida kuch bellashuvi odatiy hol edi.

Bellashuv Taekwondo rivojlantirish tabiatining bir shakli sifatida, uning to'liq ifodasiga asoslangan. Inson tabiatan, raqibidan ustun ekanini isbotlashni istaydi. Bu xohish qadriyatlar texnik jihatdan rivojlantirish uchun urinishlar ichiga aralashtirilgan. Ruh va ong bu ikki so'zlar, ularning o'xshashliklari uchun ishlatganda, tez-tez adashtirib turiladi. Taekwondo ruhi deganda, shug'ullanuvchining taekvondo qadriyatlarini tafakkuriga o'rnatish tizim jarayonini bildiradi. Inson yuqori qobiliyat darajasiga etganda, u qat'iyon va ta'sirchan harakat qiladi. Bu holatda Taekwondo ruhi o'rnatilgan va gavdalantirilgan desa bo'ladi. Taekwondo texnikasi mashg'ulotlarning so'ngi nishonidir. Taekwondo ichki qadriyatlari shu texnika orqali ro'yobga chiqadi va har qanday rivojlanish bosqichida bo'ladi. Taekwondo ruhi texnikadan boshlanadi va ichida rivojlanadi, texnika orqali mukammallikka etadi.

III – BOB. TAEKWONDONING ASOSIY TAMOIYILLARI

3.1. Hushmuomilalik (YE UL)



Hushmuomilalik qadimgi Sharq ustoz va donishmandlar tomonidan yozilmagan qonun bo'lib, bunda inson takomillashib barkamol jamiyat qurishga intiladi.

Taekwondo bilan shug'ullanuvchi o'z xarakterini shakllantirar ekan, uni mashq jarayonida amalda qo'llashga majbur. Har qanday muvaffaqiyatli inson uchun hushmuomilalik zarurdir. Biz bolalikdan xarakterimizni shakllantirib boramiz. Taekwondo bilan shug'ullanmaydiganga qaraganda shug'ullanuvchida hushmuomilalikni, takalluflikni, halollikni rivojlantirish ancha oddiy va yengil kechadi. Bundan tashqari, biz instrukor o'rtasidagi ierarxik hurmatni, odob qoidalarini, odamlarning yomon odatlariga chidamli bo'lishni, sovg'alar berganlarida nafsimizni tiyib, yomon holatlar kelib chiqishini aslo unutmasligimiz kerak.

Hurmatning zaruriy elementlari:

- O'zaro hurmatni rivojlantirish ruhi.
- Yomon odatlardan qutulish va boshqalarning yomon odatlariga sabr-toqatli bo'lish.
- Barchaga istisnosiz hushmuomala munosabatda bo'lish.
- Adolatli va insonparvarlik muhitini ushlab turish.

- Jang san'ati jamoasida Ustoz, instruktor, katta va kichik, jamiyatda har xil toifadagi insonlarga ierarxik munosabatda bo'lishga rioya qilish.

- Insonlar bilan munosabatda bo'lganda, odob qoidalarini qo'llab-quvvatlash.

- Insonlarning mavqei va ularning qadr-qimmatini hurmat qilish.

- Odamlarga samimiy va halol munosabatda bo'lish.

- Sovg'alar berish va olish egri talqin qilinmaslik uchun ulardan tiyilish.

3.2. Halollik (YOM CHI)

Bu so'zning ma'nosi istisnosiz barcha uchun tushunarli. Vijdonsizlik – Taekwondochi uchun noma'quldir.

U quyidagi tarzda paydo bo'ladi:

- Haqiqatni yolg'ondan ajrata bilish zarur;

- Bir narsani aytib boshqa xil qilmaslik kerak;

- O'z bilim va texnikasining kamchiliklarini, mashg'ulot sharoitini chiroyli so'zlar bilan xas-po'shlamaslik kerak;

- Yuqori kamar darajasi uchun murabbiydan yolg'ovish yoki hatto, uni sotib olish uchun harakat qilish mumkin emas;

- Boshqalarga shaxsiy ustunligini namoyish qilish uchun kamarga ega bo'lishni istamaslik, noxaqligini halol tan olish kerak.

- O'z ustunligini ko'z-ko'z qilib namoyish qilish mumkin emas;

- Zarba kuchini namoyish paytida oldindan arralab qo'yilgan taxtalardan foydalanish mumkin emas;

- Yoshlar fikrini mensimaslik mumkin emas.

3.3. Bardoshlilik / Qat'iylik (IN NAE)

O'jarlik bilan qat'iylikni aralashtirib bo'lmaydi. O'jarlik kuch-sizlar qismati. Qat'iylik qalbni poklaydi va mukammallashtiradi. Qat'iy insonga baxt va omad doim hamroh bo'ladi. Taekwondoda qat'iylik qo'yilgan maqsadga erishish uchun yordam beradi, buni sportchi o'zi bajara olishi lozim. Siz o'zingiz maqsadingizni ifodalab bunga atrofda qilarni jalb qilmay to'siqlardan o'tib maqsadingizga

erishganingiz yaxshi. Usta bo'lishning yagona siri - bu barcha qiyinchiliklarni bardoshlilik va qat'iylik bilan yengib o'tishdir. Baxt va muvaffaqiyat ko'pincha qat'iyatli odamlarga beriladi. Biron-bir maqsadga erishish uchun uni aniqlab, sabr-toqatlik bilan unga erishish kerak. "Kim mayda deb qat'iylik qilmas ekan, katta ishda undaylarga muvaffaqiyat kamdan-kam uchraydi", - degan edi Konfutsiy.

3.4. O'z-o'zini nazorat qilish va o'zini tutabilish (GUKGI)

O'z-o'zini nazorat qilishmi yoki O'zini tuta bilishmi. Bu xususiyat sportchiga kundalik hayotda ham, mashq zalida va musobaqada ham muhimdir. Agar insonda, jamoada chiqisha olmaslik xususiyati bor ekan, unda o'zini tuta bilishligida muammo bor. Hech qachon sparringda o'zini yo'qotmaslik kerak, bu ko'ngilsiz oqiballarga keltirishi mumkin. O'zini tuta bilish har bir Taekwondo sportchisi uchun muhim hayotiy xususiyatdir.

"O'z-o'zini yengan kuchli, birovni emas", - degan Lao Tzi.

3.5. Ruh tiyiqsizligi (BAEKJUL BOOLGOOJ)

Maqsadga erishish yo'lida Sizning qarshingizdan kim chiqishidan qat'i nazar bu muhim emas. Siz oldingizga dunyoni sof va insonparvar qilishdek mushkul maqsadni qo'ydingiz, bu yo'ldan sizni adashtirishadi, qarshi turishadi, xatto yo'ldan urishga harakat qilishadi. Agar maqsadingiz adolatli, sof va insonparvarlik ekan - yo'lingizdan qaytmang. Ruhingiz qat'iyatligini va mustahkamligini namoyish eting. O'tgan ajdodlarimiz mustahkam ruhlari insoniyat kelajagini qutqarib qolganliklarini tarix darslarida ko'pgina tasdig'ini topasiz.

"Bu yerda uch yuz o'z burchlarini ado qilganlar dafn etilgan". Bu oddiy epitafiya insoniyat tarixida eng buyuk jasoratining biriga tegishlilikini anglatadi: uch yuz Spartaliklar o'limdan ham qo'rqmay, butun bir dushman armiyasiga qarshi chiqib, dunyoga ruhlarining bukilmasligini ko'rsatishdi. Taekwondo bilan shug'ullanuvchilar halol va samimiy bo'lishlari kerak. Adolatsizlik bilan to'qnashganlarida, hech narsadan qo'rqmasdan, kim va qancha raqib qarshilarida

turishidan qat'i nazar, ular qat'iyan va keskin harakat qilib ruhlarining mustahkamligini namoyish etishlari kerak.

3.6. Etiket (Odab qoidalar)

Taekwondo adab normalarida ko'pgina inson qadr-qimmatini tushunchalari mavjud bo'lib, shular asosida shug'ullanuvchilar ma'naviy fazilatlarini tarbiyalanadi. Yuqori darajadagi etika qoidalariga nafaqat o'z klubi ichida, balki tashqarisida ham rioya qilish kerak. Taekwondoda o'n yilliklar davomida o'ziga uning xos odob qoidalarini ishlab chiqilgan. Asosiylari quyidagilardan iborat:

1. Taekwondoda sportchilar bir-biriga ta'zim ("kyone") qilib qo'l siqishib salomlashishadi. Shuningdek, instruktor va kattalarga biron-bir narsani olish yoki berishda ikki qo'l va ta'zim bilan bajariladi ("kyone").

2. Mashg'ulot zaliga kirganda o'ng qo'l kaftini chap ko'krakka yurak qarshisiga qo'yib, burilib milliy bayroqlarga ta'zim ("kyone") qilinadi.

3. Taekwondochi zalga kirib, avval murabbiyga ("kyone") ta'zim (instruktorga) va keyin qolgan Taekwondochilarga ta'zim qilishi kerak.

IV – BOB. WT TAEKWONDO ATAMALARI

Taekwondo - qo'l va oyoq yo'li;

KUG KI - bayroq;

PUMSE - majmua yig'indisi;

KYORUGI - erkin sparring;

DJAN - berilgan shakldagi mashqlar;

MACHJU-KYORUGI – berilgan erkin sparring shakli;

MACHJU- BOGU - berilgan bir qadamli sparring shakli;

SUL - texnika;

DJIRUGI-SUL – musht zarbalari texnikasi;

CHIRUGI-SUL – qo'l bilan sanchqi zarbalar texnikasi;

CHIGI-SUL –keskin zarbalar texnikasi;

MAKKI-SUL – himoya texnikasi;

CHAGI- SUL – oyoq bilan zarbalar texnikasi;

HOSIN- SUL –o'z-o'zini himoya qilish texnikasi;

DUK-SUL-PUM-YONG – maxsus texnika;

KYO PA – predmetlarni sindirish;

KIXAP – qisqa kuchli qiyqiriq;

DOYANG – sparring uchun maydoncha;

DOJAN – mashg'ulot uchun zal;

KIP –o'quvchi darajasi (10 dan 1 gacha);

DAN – master darajasi (1 dan 9 gacha);

PUM – bolalar master darajasi (1 dan 3 gacha);

KON-KIK – hujum zarbalar seriyasi;

PALL CHAGI SAM BON TARI– hujumda oyoq bilan 3 ta zarba berish topshirig'i;

XAN BON (DU BON, SE BON) KYORUGI – sparringda 1 (2, 3) qadam tashlash topshiriq shakli.

Mashg'ulot vaqtida qo'llaniladigan quyidagi buyruqlar va atamalar:

DJUN BI – tayyorlaning;

SHIDJAK –start, boshlang; (dj-j)

KI MAN – to'xtang, tugating;

CHARYOT – rostlan;

MOYO – saflaning;

XECHYO – tarqaling;
PARO – qaytish, oldingi holatgaqaytish;
TIRO TURA – orqaga burilish, 180° orqaga burilish;
PHALPAKO – holatni o'zgartirish;
GYO DE – o'zgartirish (vazifani);
SO – tik turish (erkin holatda);
IROSOT – turing;
DJA YAN U – burilib, bir-biriga ta'zim qilish;
KYONE – ta'zim;
BON UI CHI – joyiga qaytib;
TIO – yugurib;
UYRO TO – sakrashlar;
AN DJYA – o'tirmoq;
KALLYO – pauza, to'xtash;
KEYSOK – davom etish;
DJUL – saf;
MURIP KURO KYONE – tizzalarda ta'zim;
CHYON – ko'k;
XON – qizil;
KAM CHYON – jarima balli;
XECHON – raund;
SUN – g'alaba;
TVE-CHAN – diskvalifikatsiya;
UNGYO – hujum (hujum qilayotgan);
MANO – himoya (himoyalayuvchi);
FURIO-E-MACHOSA – tartib bo'yicha harakat (sanoq bo'yicha);
FURIO-OBCHI – erkin holda harakat (sanoqsiz holda).

Gavdaning zarba beruvchi, blok qo'yuvchi qismlari va qo'llar holati (panjalar):

PXAL – qo'l;
DJUMOK – musht;
TIN -DJUMOK – mushtning orqa tomoni;
ME-JUMOK – mushtning negizi (chimchaloq tomonidan);
PYON DJUMOK – tekis musht (yarim yopiq, barmoqning 2-suyagi);

PAM JUMOK – oʻrta barmoq suyaklari oldinga chiqarilgan musht (kashtan shaklidagi musht);

SON – panja;

PATAN-SON – kaft negizi;

SON-NAL – kaft qirrasi (chimchimaloq tomonidan);

SON-NAL-DING – kaft qirrasi (bosh barmoq tomonidan);

KOMBE- SON – bilak;

KIT – barmoq.

SON-KIT – barmoq uchlari;

GAVI-SON-KIT – koʻrsatkich va oʻrta barmoq;

XAN-SON-KIT – koʻrsatkich barmoq;

AGI-SON – bosh barmoq va koʻrsatkich barmoq vilkasi;

PXAL – MOK – bilak;

AN-PXAL-MOQ – bosh barmoq tomonidan bilak;

PAKKAT-PXAL-MOK – chimchimaloq tomonidan bilak;

PXAL-GUP – tirsak.

Oyoq holati (tovonlar):

PAL – oyoq;

BAL – tovon;

BAL-NAL – chimchimaloq tomonidan tovon qirrasi;

BAL-NAL-DING – bosh barmoq tomonidan tovon qirrasi;

BAL-PADAK – tovon kafti yuzasi;

AP-CHUK – barmoq boʻgʻimlari ostidagi kaftning old qismi;

DIT-CHUK – kaft tomonidan tovon;

DIT-KUM-CHI – Ahill payi tomonidagi tovon ;

MURIP – tizza.

Qoʻl bilan (musht, panja, tirsak) zarbalar:

DJUMOK-CHIRIGI – oldinga musht bilan toʻgʻridan-toʻgʻri zarba;

XAN-BON-DJUMOK-CHIRIGI – musht bilan bittalik zarba;

DU-BON-DJUMOK-CHIRIGI – musht bilan ikkita galma-gal beriladigan zarba;

SE-BON-DJUMOK-CHIRIGI – musht bilan uchta galma-gal beriladigan zarba;

DU-JUMOK-CHIRIGI – bir vaqtning o'zida ikkala musht bilan zarba;

DJUMOK-BARO-CHIRIGI – oldinga chiqarilgan bir xil oyoqqa musht bilan zarba;

DJUMOK-CHETTARI - CHIRIGI – bir vaqtning o'zida ikkala musht bilan DJUGAN-TOLYO –CHAGI holatdagiday zarba;

DJUMOK-YOP- CHIRIGI – musht bilan yon tarafga zarba;

DJUMOK-SEVO-CHIRIGI– musht bilan vertikal holatda zarba;

DJUMOK-DJECHE-CHIRIGI – mushtning teskari tarfi bilan zarba;

DJUMOK-DOLO-CHIRIGI – musht bilan doira bo'yicha zarba;

PON-DJUMOK-CHIRIGI – yarim yopiq musht bilan zarba (barmoq suyaklari bilan)

BAM-DJUMOK-CHIRIGI –o'rta barmoq suyaklari oldinga chiqarilgan musht bilan zarba (musht kashtan shaklida);

KUN-DOL-CHOGI – musht bilan kichik bir aylana bo'yicha zarba;

DING-DJUMOK-APE-CHIGI –mushtning orqa bilan oldinga zarba;

DING-DJUMOK-PAKKAT-CHIGI – mushtning orqa tarafi bilan yon tarafga zarba;

ME-DJUMOK-CHIGI - mushtning negizi bilan zarba.

Ochiq panja bilan

PON-SONKIT-SEVO-CHIRUGI – barmoq uchlari bilan zarba (vertikal qo'yilgan kaft bilan);

PON-SONKIT-OPO-CHIRUGI – barmoq uchlari bilan zarba (kaft bilan pastga);

PON-SON-KIT-DJECHE-CHIRUGI – barmoq uchlari bilan zarba (kaft bilan tepaga);

CONNAL-AN-CHIGI – panja qirrasi bilan ichkariga zarba;

SONNAL-PAKAT-CHIGI –panja qirrasi bilan tashqariga zarba;

SONNAL-DING-AN-CHIGI – panja qirrasi bilan bosh barmoq tomondan ichkariga zarba;

SONNAL-DING-PAKKAT-CHIGI – panja qirrasi bilan bosh barmoq tomondan tashqariga zarba;

GAVI-SONKIT-CHIRUGI – ikki barmoq bilan zarba (ko'rsat-kich va o'rta);

AGISON-CHIGI – changalli zarba, vilkasimon zarba (changalni bosh va ko'rsatkich barmoqlar hosil qilishadi);

XAN-SONKIT-CHIRUGI – bitta barmoq bilan zarba (ko'rsatkich);

SONKIT-CHIGI – barmoq uchlari bilan zarba (bir chimdim hosil qiluvchi);

PATANSON-CHIGI – kaft negizi bilan zarba.

Tirsak bilan

PXALKUP-CHIGI – tirsak bilan zarba;

PXALKUP-OLO-CHIGI – tirsak bilan tepaga zarba;

PXALKUP-DLLYO-CHIGI – tirsak bilan aylana bo'ylab zarba;

PXALKUP-YOP-CHIGI – tirsak bilan yon tomonga zarba;

PXALKUP-DIT-CHIGI – tirsak bilan orqaga zarba;

MONGE-CHIGI – bo'g'uvchi zarba (birdaniga ikkala tirsak bilan amalga oshiriladi).

Bilak bilan

PXALMOK-CHIGI – bilak bilan zarba;

PXALMOK-PAKKAT-CHIGI – bilak bilan tashqariga zarba;

PXALMOK-AN-CHIGI – bilak bilan ichkariga zarba.

Taekwondoda oyoq bilan zarbalar

AP-CHAGI – oyoq bilan oldinga zarba;

MIRO-CHAGI – butun tovon bilan turtish;

CHIKO-CHAGI – tepadan pastga qisqa butun tovon bilan oyoqda zarba;

NERYO-CHAGI – oyoq bilan yuqoridan pastga zarba;

NERYO-AN-CHAGI – oyoq bilan yuqoridan pastga tashqaridan ichkariga zarba;

NERYO-PAKKAT-CHAGI – oyoq bilan yuqoridan pastga ichkaridan tashqariga zarba;

TOLLYO-CHAGI – oyoq bilan aylana ichi bo'ylab zarba;

AP - TOLLYO-CHAGI – oyoq bilan aylana bo'ylab oldinga tepaga tizzani hujum o'qidan chiqarmagan holda zarba;

PIT-CHAGI – oyoq bilan 45 daraja burchak ostida ichkariga zarba;

PANNAL-CHAGI – oyoq bilan kichik aylana bo'ylab ichkariga tizzani hujum o'qidan chiqargan holda zarba;

PITURO-CHAGI – oyoq bilan kichik aylana bo'ylab tashqariga zarba;

TIT-CHAGI – oyoq bilan orqaga zarba;

SEVO-AN-CHAGI – oyoq bilan tashqaridan ichkariga vertikal zarba;

SEVO-PAKKAT-CHAGI – oyoq bilan ichkaridan tashqariga vertikal zarba;

PANDE-CHAGI – to'g'ri oyoq bilan zarba;

FURIO-CHAGI – oyoq bilan yulib oluvchi zarba;

NAKO-CHAGI – oyoq bilan ilgak shaklidagi zarba;

SURO-CHAGI – ilib olish zarbasi (tagidan chopish);

NULLO-PAKKAT-CHAGI – tashqaridan bosish zarbasi (YOP-CHAGI va MIRO-CHAGI orasidagi o'rtacha) zarba beruvchi oyoq to'voni tashqariga yo'naltirilgan;

NULLO-AN-CHAGI – bosish ichki zarbasi (zarba beruvchi oyoq to'voni ichkariga yo'naltirilgan);

MURIP-CHAGI – tizza bilan zarba;

PAL-OLLIGI – oyoqni to'g'ri silkitish;

DARI-FURIGI – oyoqni aylana bo'ylab silkitish.

Komponentlar

AP-PAL-CHAGI – oldida turgan oyoq bilan zarba;

DVI-PAL-CHAGI – orqada turgan oyoq bilan zarba (D harfi yumshoq talaffuz etiladi, xuddi D va T o'rtasidagiday, V harfi talaffuz etilmaydi);

AN-CHAGI – oyoq bilan ichkariga zarba;

BAKKAT-CHAGI – oyoq bilan tashqariga zarba; (B harfi yumshoq talaffuz qilinadi, P va B o'rtasida talaffuz qilinadi);

AP-CHUK-CHAGI – barmoq bolishchalari bilan zarba;

DVI-CHUK-CHAGI – tovon bilan zarba; (D harf yumshoq T va D o'rtasidagiday)

PAL-PADAK-CHAGI – butun tovon bilan zarba; (B harfi yumshoq talaffuz qilinadi, deyarli Pkabi);

PAL-NAL-CHAGI – tovon qirrası bilan zarba (B harfi yumshoq, deyarli P kabi);

PAL-DING-CHAGI –tovonni ko'tarish orqali zarba (B harfi yumshoq talaffuz qilinadi, deyarli P kabi);

TO-CHAGI – sakrab oyoq bilan zarba;

MOMDOLYO -CHAGI – gavdani burib turib oyoq bilan zarba;

TIRO-TORA-CHAGI –burilib orqa ustidan zarba;

TUPAL-DAN-SAN-CHAGI –sakrab oyoq bilan qo'shaloq zarba (zarbalar navbat bilan beriladi) (D harfi yumshoq, deyarli T kabi, B harfi P kabi);

MO- TUPAL-CHAGI –sakrab oyoq bilan qo'shaloq zarba (zarbalar bir vaqtda beriladi) (D va B harflari yumshoq, oldingiga qarang);

TYO-MOMTOLLYO -CHAGI – sakrab, gavdani burib oyoq bilan zarba;

TYO-AP-DORA-CHAGI – sakrab, oldinga aylanib oyoq bilan zarba;

TYO-TIRO-DORA-CHAGI – sakrab, orqa burilib orqa ustidan oyoq bilan zarba;

KULO-CHAGI -aldamchi zarba (fint-hiyla qilmoq);

KAVI CHAGI – oyoqlar bilan qaychi shaklida (gorizontal) zarba;

NOPI-CHAGI – oyoqlar bilanqaychi shaklida (vertikal) zarba;

KYUO-DU-CHAGI –oyoqni tovon ustiga qo'ymasdan, oyoq bilan o'zgartirib zarba berish;

CHAPKO-CHAGI –bir vaqtning o'zida qo'lni ushlab olib oyoq bilan zarba;

SAM-BON-YAN-CHAGI – uch yo'nalish bo'yicha hujumga sakrash;

KON-CHUNG-YONG-SOK-CHAGI –hujumga sakrab uchta ketma-ketlikda oldinga zarba berish;

IL-CHA-CHAGI – bitta chiziqqa shakllangan zarba.

Taekwondoda bir qo'l bilan himoya (bloklar)

PALMOK-OLGUL-MAKKI – bilak bilan yuqori blok;

PAKKAK-PALMOK-OLGUL-PAKKAT-MAKKI – bilakning tashqi qismi bilan tashqariga yuqori blok;

AN-PALMOK-OLGUL-KODORO-MAKKI – bilakning ichki qismi tayanch yordamida yuqori blok;

AN-PALMOK-MOMTON-PAKKAT-MAKKI, – bilakning ichki qismi bilan tashqariga o'rta blok;

AN-PALMOK-MOMTON-KODORO-MAKKI – bilakning ichki qismi tayanch yordamida o'rta blok;

AN-PALMOK-MOMTON-PATANSON-KODORO - MAKKI – bilakning ichki qismi kaft yordamida o'rta blok;

AN-PALMOK – TURO – OLLIGI –bilakning ichki qismini ko'tarib (ushlab turib) yuqori blok;

PAKKAT-PALMOK-MOMTON-AN-MAKKI –bilakning tashqi qismi ichkariga o'rta blok;

PAKKAT-PALMOK-MOMTON-PAKKAT-MAKKI – bilakning tashqi qismi tashqariga o'rta blok;

PAKKAT-PALMOK-MOMTON-KODORO-MAKKI –bilakning tashqi qismi tashqariga tayanch yordamida o'rta blok;

PALMOK-ARE-MAKKI – bilak bilan pastgi blok;

PALMOK-ARE-KODORO-MAKKI – bilak bilan tayanch yordamida pastki blok;

XAN - SONNAL-OLGUL-MAKKI – kaft qirrası bilan yuqori blok;

XAN SONNAL-OLGUL-PAKKAT-MAKKI – kaft qirrası bilan tashqariga yuqori blok;

SONNAL-OLGUL-MAKKI – kaft qirrası bilan kuchaytirilgan yuqori blok;

XAN-SONNAL-MOMTON-PAKKAT - MAKKI – kaft qirrası bilan tashqariga o'rta blok;

XAN SONNAL-MOMTON - AN - MAKKI – kaft qirrası bilan ichkariga o'rta blok;

SONNAL-MOMTON-MAKKI – kaft qirrası bilan kuchaytirilgan o'rta blok;

SONNAL-DING-MOMTON-MAKKI – kaft qirrası bilan bosh barmoq tomondan o'rta blok;

XAN-SONNAL-ARE -MAKKI –kaft qirrası bilan pastki blok;

SONNAL-ARE-MAKKI– kaft qirrası bilan kuchaytirilgan pastgi blok;

PATANSON-MOMTON-MAKKI – kaft bilan oʻrta blok (Bharfi yumshoq, deyarli P kabi);

PATANSON-NULLO-MAKKI – kaft bilan bosib pastga blok (B harfi yumshoq, deyarli P kabi).

Ikkala qoʻl bilan bir vaqtning oʻzida

PALMOK-OTGORO-OLGUL-MAKKI – ikkala bilak bilan xochsimon yuqori blok;

XVANSO-MAKKI – sigir shoxlari bloki (2-PALMOK-OLGUL-MAKKI);

SANTUL-MAKKI – togʻ bloki (AN - PALMOK-OLGUL-PAKKAT –MAKKI+ PAKKAK-PALMOK-OLGUL-AN-MAKKI) – qoʻllar gavda bilan bir tekislikda;

XECHO-SANTUL-MAKKI - togʻ bloki (2 AN-PALMOK-OLGUL - PAKKAT-MAKKI) – qoʻllar gavda bilan bir tekislikda;

PALMOK-KIMGAN-MAKKI – bilaklar bilan olmos bloki (PALMOK-OLGUL-MAKKI- PALMOK-ARE-MAKKI);

PALMOK-KIMGAN-MOMTON-MAKKI – olmos oʻrta bloki (PALMOK-OLGUL-MAKKI+ AN-PALMOS-MOMTON-PAKKAT-MAKKI);

PALMOK-OSANTUL-MAKKI – bilaklar bilan ikki tomonga blok (PALMOK-ARE-MAKKI-AN-PALMOK-OLGUL-PAKKAT-MAKKI) – qoʻllar tana bilan bir tekislikda;

PAKKAT-PALMOK-MOMTON-HECHO-MAKKI – bilakning tashqari qismi uchli oʻrta blok (2- PAKKAT-PALMOK-MOMTON-MAKKI);

AN-PALMOK-MOMTON-XECHO-MAKKI – bilakning ichki qismi uchli oʻrta blok (2 AN-PALMOK- MOMTON- PAKKAT-MAKKI);

KAVI-MAKKI – qaychi bloki (AN-PALMOK-MOMTON-PAKKAT-MAKKI- PALMOK-ARE-MAKKI);

PALMOK- OTGORO-ARE-MAKKI – ikkala bilak bilan xochsimon pastki blok;

PALMOK-ARE-XECHO-MAKKI – pastgi uchli blok (2 PALMOK - ARE- MAKKI);

SONNAL-KIMGAN-MAKKI – kaft qirrası bilan olmos bloki (SONNAL - OLGUL-MAKKI- SONNAL-ARE-MAKKI);

SONNAL-OTGORO-OLGUL-MAKKI – kaft qirrası bilan xochsimon yuqori blok;

SONNAL-DING-OSANTUL-MAKKI – kaft qirrası bilan ikkala tomonga blok (SONNAL-ARE-MAKKI- SONNAL-DING-OLGUL-MAKKI – qo'llar gavda bilan bir tekislikda);

SONNAL-MOMTON-XECHO-MAKKI – kaft qirrası bilan uchli o'rta blok (2-SONNAL-MOMTON-PAKKAT- MAKKI);

SONNAL-DING-MOMTON-XECHO-MAKKI –kaft qirrası bilan bosh barmoq tomonidan uchli o'rta blok;

SONNAL-ARE-XECHO-MAKKI – kaft qirrası bilan uchli pastgi blok (2-SONNAL-ARE-MAKKI);

SONNAL-OTGORO-ARE-MAKKI – kaft qirrası bilan xochsimon pastgi blok.

4.1. PUMSEda ishlatiladigan harakatlar

PODJOK-AN-CHAGI – zarba SEVO-AN-CHAGI kaftga tegizib beriladi;

DJUMOK-PODJOK-CHIRUGI – zarba kaftga musht bilan tegizib beriladi;

DING-DJUMOK-PODJOK-CHIGI – zarba mushtning orqa tarafi bilan kaftga tegizib beriladi;

ME-DJUMOK-PODJOK-CHIGI – zarba musht asosi bilan kaftga tegizib beriladi;

PALKUP-PODJOK-CHIGI –zarba tirsak bilan kaftga tegizib beriladi;

DJEBIPUM-SONNAL-MOK-CHIGI – bir vaqtning o'zida zarba bajariladi CONNAL-AN-CHIGI va blok SONNAL-OLGUL-MAKKI;

DJEBIP-XAN-SONNAL-MAKKI – blok bajariladi XAN-SONNAL-MAKKI – qaldirg'ochning parvoz holatida;

KIMGAN-MOMTON-CHIRUGI – bir vaqtning o'zida zarba beriladi DJUMOK-CHIRUGI va blok PALMAOK-OLGUL-MAKKI;

KIMGAN-MOMTON-YOP-CHIRUGI – bir vaqtning o'zida zarba beriladi DJUMOK-YOP-CHIRUGI va blok PALMOK-OLGUL-MAKKI;

DJUMOK-DANO-TOK-CHIRUGI – to'ntarilgan musht bilan bir vaqtning o'zida ushlab turib chakkaga (iyakka) zarba berish;

DING-DJUMOK-GODORO-APE-CHIGI – mushtning orqa tomoni bilan tayanch yordamida oldinga zarba berish; MURIP-KOKKI – zarba bilan tizzani ilib olish (sindirish);

XAN-SON-KALDJEBI – zarba bilan bo'yinni o'rab olish;

PAVI-MILGI – tog'ni surish (DJUGAN-DOL-CHOGI holatida ikkala qo'l bir vaqtning o'zida suruvchi harakatini bajaradi);

TESAM-MILGI – tog'ni surish (ikkala qo'l bir vaqtning o'zida ikkala son tarafdan suruvchi harakatni bajaradi);

KOMBE –SON- CHIGI - bir vaqtning o'zida ikkala bilak bilan hujum;

NAL-GE-POGI – bir vaqtning o'zida kaftlar bilan tomonga surish;

BAM-DJUMOK-SOSUM-CHIGI – bir vaqtning o'zida ikki karra zarba berishni bajarish DJECHE-BAM-DJUMOK-CHIRUGI;

OSANTUL-YOP-CHAGI –bir vaqtning o'zida blok bajariladi;

PALMOK-OSANTUL-MAKKI va zarba YOP-CHAGI;

AN-PALMOK-PODJOK-ARE-MAKKI –bilakning ichki qismi bilan kaftga tegizgan holda pastki blokni bajarish;

PALCON - TOLLYO-PAKKAT-MAKKI – ikkala blokni bitta harakatga birlashtirish PALMOK-OLGUL-MAKKI va PAKKAT-PALMOK - OLGUL-PAKKAT-MAKKI.

Harakatlar (joyini o'zgartirish)

CHACHINBAL – tez joyini o'zgartirish;

MIKORUMBAOL – sirpanish (yurish);

CHON-DJIN – oldinga harakat (hujum);

PU-DJIN – orqaga harakat (chekinish);

PI CHAGI – engashish (nishob);

OMKIOTIDIGI –bir oyoqning o'miga boshqa oyoqning harakati;

MOM-OMDIGI – gavdaning joyini o'zgartirish harakati;

MOKPIO – yo'nalish;

DOLGUI – aylanish, burilish;
PIKIO-SOGI – ketib qolish, joyidan siljish;
PAN - YAN- PAKUGI - yo‘nalish o‘zgarishi;
KYU-DE-XESO - yo‘nalish o‘zgarishi;
XAY-CHAGI – oyoq bilan oldinga zarba berish paytida bosuvchi harakat;

Holatlar

MOA-SOGI – tayyorlik holati ;
CHARYOT-SOGI – salomlashish holati;
PYONXI-SOGI – ochiq holat;
NARANI-SOGI – parallel holat;
AN-DJON-SOGI – yopiq holat;
CHUCHUM - SOGI – keng holat (chavandoz holati);
AP-SOGI – oldingi baland holat;
DIT-SOGI – orqadagi baland holat;
AP-KUBI – oldingi pastki holat;
TI-KUBI – orqadagi pastki holat;
POM-SOGI – yo‘lbars holati;
XAK-DARI-SOGI – bir oyoq ustida turish holati;
KOA-SOGI – oyoqlarni chalishtirib turish holati.

Holatlar:

DJUNBI-CHESE – dastlabki tayyorgarlik holati;
DJUNBI-SOGI – asosiy tayyorgarlik holati;
GIBON-DJUNBI – qo‘llarning asosiy tayyorgarlik holati;
KYORUGI-DJUNBI – sparringga tayyorgarlik holati;
DJUGAN – DOL- CHOGI – bir mushtning ikkinchisining ustidagi tayyorgarlik holati;
DJEIPUM – qaldirg‘och parvozi holati;
BO-DJUMOK – Sharqona salomlashish shakli (o‘ng kaft musht, chap kaft esa ustidan yopib ushlagan holat);
TON-MILGI-DJUNBI – ochiq qo‘llar bilan tayyorgarlik holati;
GOP-SON –DJUNBI –ikki kaft bir-birining ustida pastga ishora qiluvchi burchak hosil qilib, tinchlik sevarlik ruhi holati.

Hisob va nomlanishda qo'llaniladigan atamalar

SOGI – holat, pozitsiya;
MAKKI – himoya, blokirovka qilmoq;
CHAGI – oyoq bilan zarba;
CHIRUGI – ichiga kiruvchi zarba;
CHIGI – keskin zarba;
FURIO – yuluvchi zarba;
NAKO – ilgak shaklida;
MIRO – itarish, surish;
MOK – bo'yin;
TOK – iyak;
MOM – gavda, tana (korpus);
MOMDOLYO – gavda burilishi;
TIO – sakrash;
GODORO – yordamlashish, ko'maklashish;
SURO – ilintirish;
CHAPKO – ushlab, ushlab olish;
XECHO –pona (ikki tomonga surish, yirmoq);
DJECHÉ – ag'darilgan, to'ntarilgan (teskari).
ME – tuzish, barpo etish;
DING –orqa tomon;
DURRO – ko'tarish, ko'tarmoq;
KOK KI – ushlab turib zarba betish;
DURO – yoy, yoysimon;
OLLIGI – ko'tarish (ko'tarmoq);
TARI-FURIGI – doira ichi bo'ylab yuluvchi (siltash) harakat;
OTGORO – xochsimon;
CHETTARI –bir vaqtda, bir vaqtning o'zida;
PAVI – qoya;
MILGI – surish (qo'zg'atish);
KAVI – qaychi;
AGI – sanchqi, vilka (ilib olish);
DJUGAN – kichkina;
CHIKO –qisqa;
KIMGAN –olmos;
KUN – katta;

CHOGI – shamir, oshiq-moshiq;
 MONE – bo'g'ma arqon, sirtmoq;
 PODJOK – maqsad, nishon;
 SANTUL – tog'simon;
 XVANSO – sigirning shoxlari;
 IOT GYOL – xoch bilan chalishtirgan;
 TONMILGI – qo'lda qisilgan dumaloq nimadir;
 DJEBIPUM – qaldirg'och holati;
 GOPSON – bir kaft ustida ikkinchi kaft holati;
 BODJUMOK – mushtni berkitib turuvchi kaft (Sharqona salomlashish shakli);
 BOM – yo'lbars;
 XAKDARI – turna;
 KALDJEBI – bo'yinni o'rab olish, bo'g'ish usuli, bo'g'ish priyomi;
 SEVO – vertikal (yassi) bir tekis;
 OPO – gorizontal (yassi);
 PON – tekis.

Hisob:

XANA – bir
 TUL – ikki
 SET – uch
 NET – to'rt
 TASOT – besh
 YOSOT – olti
 ILGOP – etti
 YODOL – sakkiz
 AXOP – to'qqiz
 YOL – o'n

Darajalar va yo'nalishlar

OLGUL – yuqorigi (bosh va bo'yin);
 MOMTOM – o'rta (o'mrov suyagidan to kindikkacha);
 ARE – pastgi (kamardan past).

Yo'nalishlar:

AP – Oldinga;
 APE – oldinga yuqoriga;
 YOP – tomonga;
 DIT – orqaga;
 AN – ichkariga (tashqaridan ichkariga);
 PAKKAT – tashqariga (ichkaridan tashqariga);
 NERYO – pastga (yuqoridan pastga);
 NOPI – yuqoriga (pastdan yuqoriga);
 TOLLYO – aylana bo'ylab (aylanma);
 SEVO – vertikal (vertikal tekis);
 BARO – qarama-qarshi;
 BANDE – bir tomonlama;
 ORIN – o'ng (o'ng tomon);
 UYEN – chap (chap tomon);
 OLYO – ko'tarilayotgan.

4.2. Rasmiy to'plamlar seriyasi

Talabalar (o'quvchilar) rasmiy to'plamlari seriyasi

1. TEGUK – IL DJAN
2. TEGUK – I DJAN
3. TEGUK – SAM DJAN
4. TEGUK – SA DJAN
5. TEGUK – O DJAN
6. TEGUK – YUK DJAN
7. TEGUK – CHIL DJAN
8. TEGUK – PXAL DJAN

O'quvchilar formal komplekslari seriyasi

1. PXALGVE – IL DJAN
2. PXALGVE – I DJAN
3. PXALGVE – SAM DJAN
4. PXALGVE – SA JAN
5. PXALGVE – O DJAN
6. PXALGVE – YUK DJANG
7. PXALGVE – CHIL DJANG

8. PXALGVE – PXAL DJAN

Formal komplekslarning mohirlik seriyasi

1. KORYO
2. KIMGAN
3. TEBEK
4. PYON VON
5. SIP DJIN
6. JTTE
7. CHON KVON
8. XAN SU
9. ILYO

Etiket (odob-axloq qoidalari) va forma Dobok)

- A NYONG XA SEYO – assalomu alaykum; (g jarangsiz)
AN YONG XI KE SEYO – xayr; (g jarangsiz)
KAMSA XAMNIDA – rahmat, ustoz, mashg'ulot uchun;
KUG KI E DE DE XAN – bayroqqa buriling!;
CHE SON ILTA XA GET SIMNIDA – biz tirishib g'ayrat qilishga tayyormiz;
SABOM NIM – ustoz, murabbiy, murabbiy (3 - 5 dan sohiblari);
KVAN DJYAN NIM - usta (5 – Dandan yuqori).

Forma:

- DOBOK – Taekwondo bilan shug'ullanish uchun forma;
TI – forma uchun belbog';
XOGU – protektor, himoyachi uchun nimcha;
MORI BOXODE – shlem, maxsus qalpoq;
DARI BOXODE – boldirni muhofaza qiluvchi qalqonchalar;
PXAL BOXODE – bilakni muhofaza qiluvchi qalqonchalar;
NAM SON BOXODE – bandaj, beldan pastki qismni himoya qiluvchi bog'ich.

V-BOB. TAEKWONDO WT TEXNIKASI

Moa sogi. Tovonlar bir joyda. Tananing og'irligi ikkala oyoqqa taqsimlangan. Tana to'g'ri holatda.



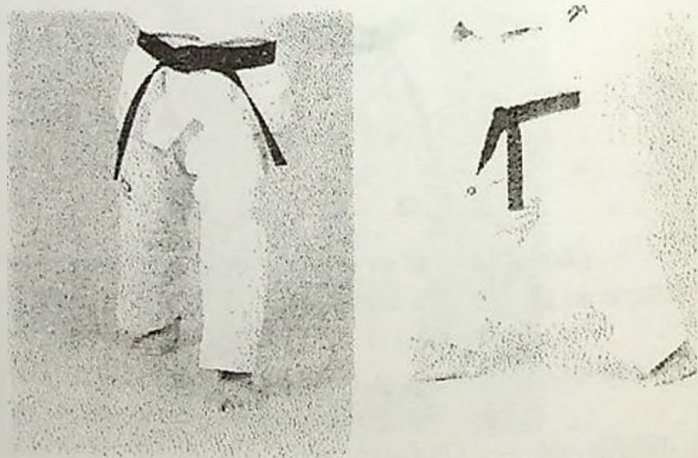
Moa sogi

Narani sog. Oyoqlar yelka kengligida. Tana og'irligi ikkala oyoqqa taqsimlangan. Tana to'g'ri holatda.



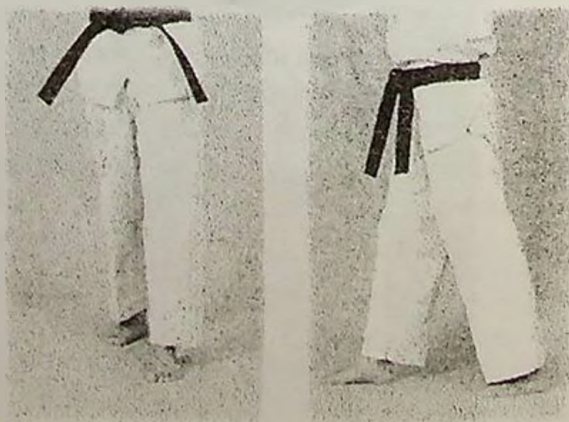
Narani sogi

Ap kubi. Tana og'irligining 60% oldinda turgan oyoqqa va 40% orqada turgan oyoqqa to'g'ri keladi. Oldinda turgan oyoq uchi to'g'riga yo'naltirilgan, orqada turgan oyoq uchi 25° burchak ostida urilgan. Oldinda turgan oyoq tizza bukilgan, orqada turgan oyoq to'g'rilangan holatda. Tovonlar orasi bir yarim qadamni tashkil etadi.



Ap kubi

Ap sogi. Bu odatdagi qadamni bildiradi. Tana og'irligi ikkala oyoqqa taqsimlangan. Tana to'g'ri holatda.



Ap sogi

Tvit kubi. Tana og'irligining 70% gachasi orqada turgan oyoqqa va 30% gachasi oldinda turgan oyoqqa to'g'ri keladi. Oldinda turgan oyoq uchlari to'g'riga yo'naltirilgan, orqada turgan oyoq uchlari 90° burchak ostida burilgan. Tovonlar orasi bir qadamni tashkil etadi.



Tvit kubi

Chuchum sogi. Tovonlar bir-biriga oldinga, to'g'riga parallel joylashtirilgan. Tovonlar orasidagi masofa bir yarim qadamni tashkil etadi. Tizzalar bukilgan, orqa rostlangan. Tana og'irligi ikkala oyoqqa taqsimlangan.



Chuchum sogi

Pom sogi. Tana og'irligining 90% gachasi orqada turgan oyoqqa va 10% gachasi oldinda turgan oyoqq to'g'ri keladi. Oldinda turgan oyoq oldinga surilgan va tovon yuzasi polga tegib, uning boldiri tayanchga perpendikulyar joylashgan. Ikkala oyoqning eng kichik barmoqlari orasidagi masofa yelka kengligiga to'g'ri keladi. Oldinga surilgan oyoq uchi 25°ga burilgan.



Pom sogi

Kyottari sogi. Tana og'irligining 90% gachasi oldinda turgan oyoqqa va 10% gachasi orqada turgan oyoqq to'g'ri keladi. Oldinda turgan oyoq oldinga surilgan va tovon yuzasi polga tegib, uning boldiri tayanchga perpendikulyar joylashgan. Ikkala oyoqning eng kichik barmoqlari orasidagi masofa yelka kengligiga to'g'ri keladi. Oldinga surilgan oyoq uchi 25°ga burilgan.



Kyottari sogi

Koa sogi. Oyoqlar chalishtirilib, tizzalar biroz bukilgan. Tana og'irligi tayanch oyoqda. Oyoq uchi oldinda turibdi. Tana tayanch yuzasiga nisbatan to'g'ri joylashgan.



Koa sogi

Kibon Donchjak

Taekwondoning asosiy texnik unsurlarini bajarishni o'rganishda va kerakli darajaga erishishda WT bazaviy texnikasi bo'limini o'rganish mo'ljallanadi. Bu bo'limda kelajakda Taekwondo texnikasini to'g'ri o'rganishni aniqlovchi 13 ta asosiy harakatlar keltirilgan.

1. Kibon chunbi sogi.
2. Chuchum sogi momton chirigi.
3. Are makki.
4. Momton pande chirigi.
5. Ap chagi.
6. Sonnal pakkat chigi.
7. Momton makki.
8. Yop chagi.
9. Connal makki.
10. Olgul makki.
11. Sonnal mokchigi.
12. Tollyo chagi.
13. Momton paro chirigi.

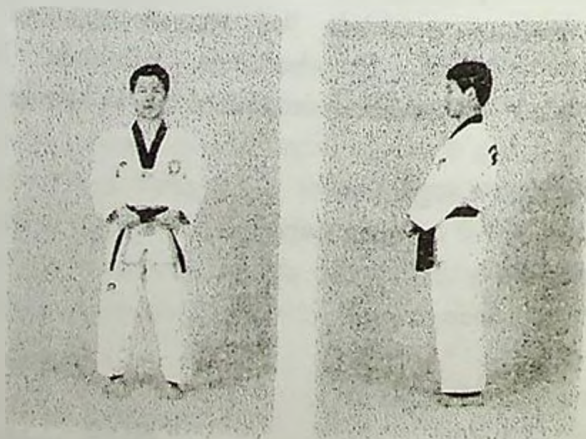
Taekwondoning 13 ta asosiy harakatlarini o'rganishda, ularni uch guruhga ajratish tavsiya etiladi: birinchi guruh 1-5 harakatlarni o'z ichiga oladi, ikkinchi guruh 6 - 9 gacha harakatlarni va uchinchi guruh 10 - 13 harakatlarni o'z ichiga oladi. Turgan joyda bu harakatlarni o'rganib va bajargandan keyin texnik harakatlarni siljigan holda mashqni o'rganishni davom eting: oldinga, orqaga, chapga, o'nga.

5.1. Taekwondoning o'n uchta asosiy harakatlari

Kibon chunbi sogi ("Tayyorgarlik holati")

Oyoqlar bir-biridan yelka kengligida, tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlangan.

Tana rostlangan, mushtlar biroz oldinga chiqarilgan, ular orasidagi masofa 5-7 sm. Tirsaklar biroz bukilgan, yelkalar bo'shashtirilgan.



Kibon chunbi sogi

Chuchum so momton chirigi. "Chuchum sogi holatidagi kabi qo'llar bilan zarbalar". Zarba qisqa trayektoriya bo'ylab sondan nishonga musht bilan beriladi. Kaft sonda turganda, uning orqa tomoni pastga qarab turishi kerak. Dastlabki holatga bo'sh qo'l hujumdagi qo'l bilan sinxron tarzda qaytishi kerak. Zarbaning oxirgi bosqichida musht o'z o'qi atrofida 180° aylanishi kerak. Orqa rostlangan. Kontakt paytida musht oxirigacha siqilgan bo'ladi.



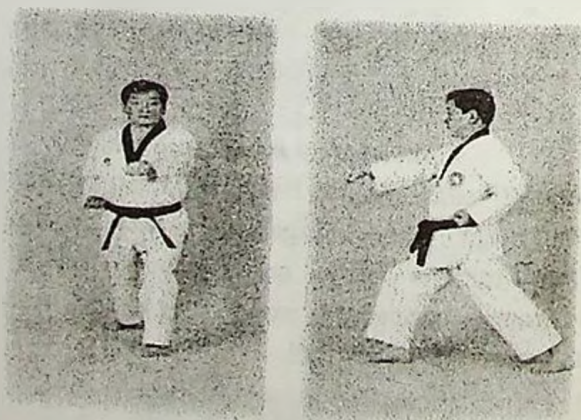
Chuchum so momton chirigi

Are makki ("Pastki blok"). Blok bilakning pastki qismi bilan bajariladi va pastga harakatlanganda biroz buriladi. Harakat mushtning orqa tomoni bilan qarama-qarshi yelka tomondan boshlanadi. Himoya harakatining oxirgi bosqichida blok qo'yuvchi qo'l yelkasi biroz tushirilgan bo'ladi.



Are makki

Momton pande chirigi. “Ap kubi” holatidagi kabi bir xil nomlangan oyoq oldinga surilgan bo‘lib, qo‘l bilan to‘g‘ri zarba”. Zarba qisqa trayektoriya bo‘ylab nishonga sonidan musht bilan beriladi. Sonda turgan kaftning orqa tomoni pastga yo‘naltirilgan. Dastlabki holatga bo‘sh qo‘l hujumdagi qo‘l bilan sinxron tarzda qaytishi kerak. Zarbaning oxirgi bosqichida musht o‘z o‘qi atrofida 180° aylanishi kerak. Aloqa paytida musht oxirigacha siqilgan bo‘ladi. Oyoq qadam boshlab tovon polga teggan paytda musht nishonga borib yetadi.



Momton pande chirigi

Ap chagi. “O‘ng oyoq bilan to‘g‘ri zarba”. 1. Ap kubi holatida turing. 2. Chap oyoqqa tana og‘irligini o‘tkazing. Bir vaqtning o‘zida o‘ng oyoq sonini ko‘taring. O‘ng oyoq tovon yuzasi pastga qaragan. 3. O‘ng oyoq boldirini faol yozib zarba bajaring. O‘ng oyoq tovon yuzasi zarba tomon yo‘naltirilgan. 4. Zarba trayektoriyasi bo‘ylab oyoqni dastlabki holatga qaytaring va Ap kubi holatida qoling.



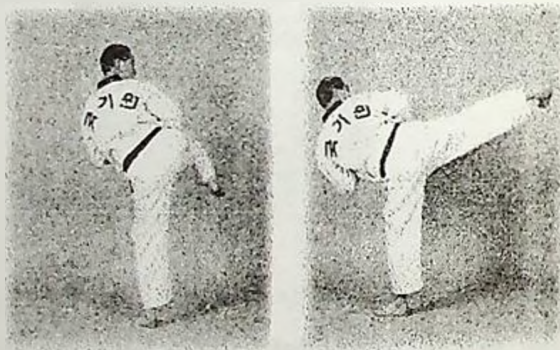
Ap chagi

Momton makki. "O'rtablok" Blok bilakning ichki qismi bilan bajariladi. Tana biroz burilib, taxminan 90° ga qo'l bukilib siltash bajariladi. Tashqariga cho'zilgan musht ko'z darajasida bo'ladi. Boshqa qo'l oldinga cho'zilgan. Himoya bajarilayotganda harakat jarayonida bilakning orqa tomoni oldinga yo'naltirilmaguncha blok qo'yuvchi qo'l ichkariga burilaveradi.



Momton makki

Yop chagi. "Oyoq bilan tomonga zarba" 1. Chuchum sogi holatiga o'ting. 2. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida o'ng oyoq sonini yuqoriga ko'taring. Tanangizni va chap oyoq tovoningizni 90° ga buring. 3. O'ng oyoq sonini faol suratda bukib zarba bajaring. 4. Zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qayting.



Yop chagi

Connal makki. "Kaft qirrasi bilan o'rta darajadagi blok"

Blok bir yo'nalishda ikkala qo'l harakati bilan bir vaqtning o'zida bajariladi. Himoya harakati boshida blok qo'yuvchi qo'l kafti ichkariga o'girilgan bo'lib, yuz balandligida qarama-qarshi yelka yonida joylashgan bo'ladi. Boshqa qo'l to'sh ustida bo'ladi. Blokirovkada ikkala qo'l ham oldinga harakatlanib, o'z o'qi atrofida 180° ga buriladi.



Connal makki

Olgul makki. “Yuqoriga blok” Blok bilak tashqari tomoni bilan bajariladi. Blok qo'yuvchi qo'l mushti qarama-qarshi yelka yo'nali-shida havoda kichik yoy chizadi. Bo'sh qo'l bunda songa tushiriladi. Yelka darajasida bilakning tashqi tomoni bilan tepaga buriladi. Oxirgi holatdamusht qarama-qarshi yelka to'g'risida bo'ladi.



Olgul makki

Sonnal mok chigi. “Kaft qirrasi bilantashqaridan ichkariga zarba” Zarba kaft qirrasining ichki qismi bilan bajariladi. Tana biroz burilib, 90° ga bukilgan qo'l bilan siltash bajariladi. Boshqa qo'l oldinga cho'zilgan. Qo'l ichkariga chorak aylana chizadi. Ichkariga burilgan kaft qirrasi oxirgi holatda yelka darajasida bo'lishi kerak.



Sonnal mok chigi

Tolloyo chagi. "O'ng oyoq bilan yon zarba" Tvit kubi holatida turing. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida yuqori-oldinga o'ng oyoq sonini ko'taring. Tana va chap oyoq tovonini 90° ga buring. O'ng oyoq boldirini yoyib toshning oldinga faol harakatida zarbani bajaring. Dastlabki holatga zarbaning trayektoriyasi bo'yicha qayting.



Tolloyo chagi

VI –BOB. TAEKWONDO BO'YICHA (GRADATSIYA) TASNIFI

Daraja. Rasmlar bilan ko'rsatish. Belbog'.

Daraja	Ilustratsiya	Belbog'
10 gip		Oq belbog'
9 gip		Oq sariq chiziqli belbog'
8 gip		Sariq belbog'
7 gip		Sariq yashil chiziqli belbog'
6 gip		Yashil belbog'
5 gip		Yashil ko'k chiziqli belbog'
4 gip		Ko'k belbog'
3 gip		Ko'k qizil chiziqli belbog'
2 gip		Qizil belbog'
1 gip		Qizil qora chiziqli belbog'
1 dan		Qora belbog'

Daraja– "DAN"- berish huquqiga faqat Kukkiwon egadir.

Kimda-kim 1-"dan" va undan yuqori danlarga ega bo'lishni xohlasa Kukkiwon imtihonidan o'tishi kerak. Buning uchun 4-"dan"-dan past bo'lmagan ustadan tavsiyanoma bilan kelishlari lozim bo'ladi. Master o'z "proteje"siga uning imtihonga tayyorligiga javobgardir, lekin to'g'ridan-to'g'ri Kukkiwonga murojaat qilishdan avval, arizachi o'zining instruktori oldida har qanday dodzyo, klubda yoki Mahalliy attestatsiya komissiyasi oldida amaliy sinovdan o'tishi kerak.

15 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarni baholash bo'yicha ba'zi bir o'ziga xos xususiyatlarni ta'kidlash lozim. Taekwondo mashg'ulotlarini xohlagan yoshdan boshlashlari mumkin, lekin birinchi baholash 10 yoshga to'lganlarida ruxsat etiladi.

Tegishli amaliy sinovdan so'ng ushbu yosh guruh o'smirlariga "dan"lar emas, 1-dan to 3-gacha pxumlar beriladi. 15 yildan so'ng bu pxumlar (yana bir bor tegishli test tasdig'idan keyin), kattalar uchun barpo etilgandanlarga shuningdek, 1 – dan to 3-gacha almashtirilishi mumkin, lekin bu yosh chegarasi o'tib bo'lmas ekan, pxum sohibi o'quvchining kamar rangi butunlay qora emas, balki qora-qizil bo'ladi.

4-danlardan boshlab, faqat 18 yoshga to'lganlarga berilishi mumkin. Axir Taekwondo bo'yicha har qanday darajaga erishish uchun nafaqat mahorat, tajriba talab etiladi, balki shuningdek, Kukkvon qoidalariga bo'ysuniladi. Shunday qilib, 1-pxumni olish uchun kamida bir yil mashg'ulot staji (muddati) kerak.

Yuqori "DAN" - sohiblari shunday Kukkvon tizimi tufayli mukammallikka erishishdi, Taekwondoda uzoq yo'l bosib o'tib, uning keyingi rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shishdi. Shunday qilib, 6-danga kvalifikatsiya sinovidan o'tish uchun ariza bergan nomzodlar quyidagi mavzularda yozma ishlanmalar topshirishlari kerak: Taekwondo texnikasi rivojlanishi; Taekwondo falsafasi; shaxsiy tajriba asosida o'rgatish uslubiyati; Tashkiliy tuzilish tamoyillari; Taekwondo tarixi.

Jadvalga diqqat qilsangiz, unda 6- dan uchun imtihon topshiruvchi Taekwondo bilan kamida 15 yil shug'ullanishi lozim. Shuning uchun 6- 7-dan sohiblarining ko'pchiligi xali 40 yoshga ham kirmagan. Bu shuni tasdiqlaydiki, ular bolalikdan boshlab Taekwondoga ongli ravishda o'z hayotlarini baxshida etgan.

1-Danni olgunga qadar o'quvchi avval 10 kirish "qadami"- "kip"ni bosib o'tadi. Navbatdagi "kip"ni o'zlashtirishiga qarab o'quvchi belbog'ining rangi o'zgaradi. Agar o'quvchining birinchi belbog'i oq rangda bo'lsa (niyati sof, pokligini bildiradi), so'ngra ketma-ketlikda sariq, yashil, ko'k, jigarrang va qizilga almashtiriladi. Bu vaqtda o'rganuvchi bazaviy (asosiy) texnikani angelaydi (oldiniga odatdagi zarbalar, so'ngra sakrab zarba berishlarni) va Taekwondoda qabul qilingan marosimlarni o'rganadi (formani to'g'ri kiyishni,

belbog' bog'lashni, mavqei kattalar bilan salomlashishni va hokazo). 1- dan va undan yuqorisi qora belbog'dir, uni masterlar bog'laydi. Qora rang–bu yerda – qadr-qimmat, sha'n, obro' ramzidir.

Navbatdagi "DAN" darajasini baholashga 3 ta asosiy element kiradi. Birinchi, kandidat (talabgor) va talab qilinayotgan "dan" sohibi o'rtasida sparring (kyorugi) o'tkaziladi. Ikkinchi, attestatsiya komissiyasi hisobiga ko'ra sparringa qo'shimcha (kyokpxa) – taxtacha, cherepitsalarni sindirish mashqi va boshqalar. O'ziga jiddiy xavf bo'lmaganda insonlarga qarshi ishlatib bo'lmaydigan kuchli zarbalar namoyish etiladi. Lekin barcha dasturlarning asosiy elementi bu – "pumse" hisoblanadi. Bu Yapon katasiga o'xshagan formal mashqlar kompleksidir, unda har xil texnika murakkabligi aniq va tushunarli qilib ochib beriladi. Pumsening atigi 11 turi mavjud: Koryo, Kimgan, Txe bek, Pyon von, Txe gik, Pxalgve, Sip djin, Chi txe, Chxon kvon, Xan su va Iryo. Txe gik va Pxalgve majmualari dastlabki darajalarni (baholash), sinovdan o'tkazish uchun ishlatilib, har biri 8 ta tarkibiy qismlarga bo'linadi, mini pumsega o'xshab, pumse umumiy soni 25 ta. Ular murakkabligidan tashqari harakat soniga qarab farqlanadi – 19 dan to 35 tagacha.

VII – BOB. BELBOG‘LARGA ATTESTATSIYA TALABLARI (GIP, DAN, PUM).

7.1. Umumiy talablar

Taekwondo sportchilariga qanday darajaga erishganliklarini aniqlash uchun o‘quv-mashg‘ulot jarayoni natijasida olgan bilim va mahoratlarini (namoyish) ko‘rsatishlari taklif etiladi. Nazariy bilim va texnik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, zarba kuchini sinash baholanadi. Dasturda talab murakkabligi o‘sib borishi attestatsiya talablari bilan muvofiqligi ko‘rsatilgan.

Dasturda barcha attestatsiya talablari besh ballik tizim bo‘yicha baholanadi.

O‘quvchilar belbog‘i attestatsiyadan o‘tish paytida pumse bajarilishiga alohida e‘tibor qilinadi. Dan (pum) - pumse va kyok pa attestatsiyalashda ham. Agar sportchi bu bo‘limning sinov talablarini bajarmagan bo‘lsa, u holda ariza bergan belbog‘i bo‘yicha baholanish huquqidan mahrum bo‘ladi.

Texnik sinov:

- holatlar;
- bloklar;
- qo‘l bilan zarbalar;
- oyoq bilan zarbalar;
- sakrash texnikasi;
- blok va zarbalar bilan harakat (siljishlar);
- sport anjomlariga oyoq bilan zarbalar (raketkaga, sport panjasiga va h.k.).

Pumse (formal texnik komplekslar).

1 ball – formani bilmaslik.

2 ball - yaxshi texnika bilan noto‘g‘ri bajarish. Masalan, ikki usulni bir-biriga aralashtirish.

3 ball - to‘g‘ri diagramma, bo‘sh va nuqsonli texnika, ritmni yetarli sezmaslik, bo‘sh konsentratsiya.

4 ball - to'g'ri diagramma, qoniqarli texnika, ritmni yaxshi sezish, yetarli kuch, dinamika va konsentratsiya.

5 ball – (Mobil) - safarbar qilingan va to'g'ri texnika, dinamika va konsentratsiya (jamlangan).

Kyorugi (yakkama-yakka jang):

- o'quv jangi;
- sport jangi.

Kyok pa (zarba kuchi testi).

4 gip va yuqori darajaga attestatsiyadan o'tuvchiga taxtani sindirish taklif etiladi.

Taxta kattaligi: 300x300 mm.

Taxta qalinligi: 10 mm (12 yoshga qadar), 15 mm (15 yoshga qadar), 20 mm (15 yoshdan yuqori).

Dan - darajasiga attestatsiyadan o'tuvchilar uchun taxtaning qalinligi minimum - 25 mm (ayollar - 20 mm), pum darajasidan o'tuvchilar uchun taxta qalinligi yoshiga ko'ra belgilanadi (yuqoriga qara).

1-Dan (pum), yuqori **kyok pa** va undan yuqori darajaga attestatsiya komissiyasi sakrash texnikasini qo'llashni tavsiya qiladi. Bo'sh qotirilgan taxtani sindirish amalga oshiriladi (bir nuqtada ushlab turilgan).

Qizlarga (ayollar) **kyok pa** faqat oyoq bilan bajarish taklif etiladi.

Xosinsul

Bir yoki bir necha raqibdan o'zini himoya qilish (qurolli va qurolsiz) ushlashdan ozod bo'lish texnikasi.

Nazariya bo'yicha test:

- Texnik atamalar minimumi.
- Taekwondo bo'yicha etiket.
- Taekwondo rivojlanish tarixi bo'yicha umumiy bilimlar.
- Musobaqa qoidasi asoslari (WT)

7.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)

Jismoniy tayyorgarlikni baholashda, davlat ta'lim standarti mezonlari va turli hududlarda Taekwondochilarning jismoniy tayyorgarligini o'rganish tahliliy natijalariga asoslangan mezonlar qabul qilingan edi.

Attestatsiya Komissiyasi UJTni baholashda sanab o'tilgan 4-ta testni taklif etishi mumkin, bunda o'zgartirish huquqiga ega, imtihon o'tkazish sharoitiga qarab testlarni o'zgartirish, turli guruh mushaklar tayyorlik darajasini tekshiruv tamoyillarini hurmat qilgan holda.

Ta'kidlash lozimki, egiluvchanlik ("shpagat") uchun test UJTning majburiy tarkibiy qismidir. UJT va MJTni baholash, attestatsiyadan o'tuvchi tomonidan bajarilgan barcha testlararo o'rta arifmetik baholash bo'yicha bo'ladi.

Imtihon topshiruvchi bitta yoki ikkita testdan qoniqarsiz baho olsa ham, boshqa testlar hisobidan yakuniy bahosini oshirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Attestatsiyadan o'tuvchining baho jadvali ustunining mazmuni

1. Holatlar.
2. Bloklar.
3. Musht bilan zarba.
4. Oyoq bilan zarba.
5. Sakrash texnikasi.
6. Bloklar va zarbalar bilan harakatlanish.
7. Oyoqlar bilan sport anjomlariga zarba.
8. Pumse.
9. Kyorugi.
10. Kyok pa.
11. Xoshinsul.
12. Texnik atamashunoslar minimumi.
13. Musobaqa qoidasi asoslari.
14. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

15. Yuqori tezlik testi.
16. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.
17. Test natijasi.
18. Eslatma.

O'quvchilar belbog'iga attestatsiya talablari (Gip)

Gip	Belbog' rangi
10	Oq
9	Oqsariq chiziq bilan
8	Sariq
7	Sariq yashil chiziq bilan
6	Yashil
5	Yashil ko'k chiziq bilan
4	Ko'k
3	Ko'k qizil chiziq bilan
2	Qizil
1	Jigarrang

10-Gip (oq belbog') mashg'ulotlar minimal muddati 1 oy:

- holat: narani sogi, chuchum cogi, moa sogi
- zarbalar: djumok chirugi
- kibon donchjak: chuchum cogi, momtom djumok chirugi
- Nazariya: Taekwondo bo'yicha etiket. Texnik atamashunoslar minimumi.
- Taekwondo mashg'ulotlari paytida havfsizlik qoidolari (WT).

9- gip (oq-sariq belbog') mashg'ulot muddati kamida 1-2 oy:

- holat: ap kubi, ap sogi,
- blokklar: momtom an makki, are makki, olgul makki
- zarbalar: ap chagi
- Asosiy texnik usullar teguk il djan (o'zlashtirilgan zarbalar va blokklar bilan turish holatlarda siljish)lardan.
- Nazariya: Taekwondo bo'yicha etiket. Texnik atamashunoslar minimumi.

MJT		
10 – 9-gip (Oq – oq-sariq belbog‘)		
Test	Ta’riflash	
Ap olligi	• Oyoqni oldinga ko‘tarish, • Oyoqni qarama-qarshi yelkaga ko‘tarish.	
UJT		
Hamma belbog‘larga		
Test	Baho	Baholash mezonlari
Shpagat	5	Polgacha masofani yaqinlashtirish, oyoqlarda tizzalar bukilmagan, erkin to‘g‘ri bajarish, zo‘riqishsiz holatda.
Uzunasiga	4	Polgacha masofa 5sm dan kam, oyoqlarda tizzalar bukilmagan, to‘g‘ri bajarish (tana va oyoqlar bir-tekislikda).
Ko‘ndalangiga	3	Polgacha masofa 10sm dan kam; polgacha masofa 5sm dan kam, lekin oyoqlarda tizzalar bukilgan yoki tana va oyoqlar bir tekislikda yotgan emas.
	2	Polgacha masofa 10 – 20 sm;

Har bir bajarilgan shpagat testini baholash, o‘rta arifmetik baholash bo‘yicha bo‘ladi.

UJT											
10 – 9-gip (oq – oq-sariq belbog‘)											
	Yosh i(yil)	6-8		9-11		12-14		15-17		18 -Katta	
Test	Baho	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J
Yotgan	5	18	10	20	15	25	20	30	25	35	30
holda	4	15	8	17	12	22	17	26	22	32	25
qo‘llarga	3	10	5	12	8	17	12	20	15	25	18
Tayanib bukish va rostlash (necha marta)	2	5	2	7	4	10	6	12	8	15	10
Turnikda osilib turib tortilish	5	3	0	5	0	7	0	10	0	12	0
	4	2	0	3	0	5	0	7	0	9	0
	3	1	0	2	0	3	0	4	0	5	0

(necha marta)	2	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0
Chalqan cha yotib tanani ko'tarish (necha marta)	5	18	10	20	15	25	20	30	25	35	30
	4	15	8	17	12	22	17	26	22	32	25
	3	10	5	12	8	17	12	20	15	25	18
	2	5	2	7	4	10	6	12	8	15	10
Joyda turgan holda uzoqqa sakrash (sm)	5	155	145	175	160	190	180	215	195	220	205
	4	145	135	165	150	185	170	205	185	210	195
	3	135	125	155	140	180	160	195	175	200	185
	2	125	115	145	130	170	150	185	165	190	175
Yugurish 1000 m, 15 yosh dan 2000 m. (daq.)	5	0	0	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	3.50	4.00	7.20	7.40	7.15	7.35
	4	0	0	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	4.00	4.10	7.30	7.50	7.25	7.45
	3	0	0	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	4.10	4.20	7.40	8.00	7.35	7.55
	2	0	0	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	4.30	4.40	8.10	8.30	8.05	8.25

8- gip (sariq belbog') mashg'ulotlar minimal muddati 4 oy:

- holatlar: ap kubi, tvit kubi,
- bloklar: momtom makki, xecho are makki
- zarbalar: tollyo chagi, pande chirugi, paro chirugi (3 darajada)

- kibon don chjak: o'rganilgan holatlarda siljish
- teguk il djan (pumse №1).
- Teguk va djan asosiy texnik priyomlari (o'rganilgan zarbalar va bloklar bilan turish holatlarda siljish).
- Nazariya: Taekwondo bo'yicha etiket. Texnik atamashunoslar minimumi.

MJT											
8-gip (sariq belbog')											
Test		Ta'riflash									
Ap olligi		• Oyoqni oldinga ko'tarish. • Oyoqni qarama-qarshi yelkaga ko'tarish. • (ap kubiga qaytib blok bilan xecho are makki holatida mustahkam bajariladi)									
Statika-muvozanat		• Oyoq ap chagi zarba trayektoriyasi bo'yicha sekin qoringacha ko'tarilib, oxirgi bosqichida qayd (fiksatsiya) (8, 5, 7 soniya) qilinadi. • Bu yerda va keyin: pastki qiymati (soniya soni) – 3 ball, o'rta – 4 ball, yuqori –5 ball.									
UJT											
8 -gip (sariq belbog')											
	Yoshi (yil)	6 -8		9 -11		12-14		15-17		18-Katta	
Test	Baho	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J
Yotgan holda qo'llarga tayanib bukish va rostlash (necha marta)	5	22	14	28	18	32	22	37	28	42	32
	4	18	10	22	14	25	18	30	24	34	28
	3	14	8	16	10	20	14	24	17	26	20
	2	7	3	10	5	12	8	14	10	16	12
Turnikda osilib turib tortilish	5	5	0	6	0	9	0	11	0	13	0
	4	3	0	4	0	6	0	7	0	9	0
	3	1	0	2	0	3	0	4	0	6	0
	2	0	0	1	0	1	0	1	0	2	0

(marta soni)											
Chalqan- cha yotib tanani	5	22	14	28	18	32	22	37	28	42	32
	4	18	10	22	14	25	18	30	24	34	28
	3	15	8	17	10	20	14	24	17	26	20
ko'tarish (marta soni)	2	8	4	12	6	14	9	15	12	18	14
Joyida turib uzunlikka sakarash (sm)	5	160	150	180	165	200	185	220	200	230	210
	4	150	140	170	155	195	175	210	190	220	200
	3	140	130	160	145	185	165	200	180	210	190
	2	130	120	150	135	175	155	190	170	200	180
Yugurish 1000 m, 15 yosh- dan 2000 m. (daqiqqa.)	5	0	0	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	3.45	3.55	7.15	7.35	7.10	7.30
	4	0	0	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	3.55	4.05	7.25	7.45	7.20	7.40
	3	0	0	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	4.05	4.15	7.35	7.55	7.30	7.50
	2	0	0	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	4.25	4.35	8.05	8.25	8.10	8.20

7 - gip (sariq-yashil belbog') mashg'ulotlar minimal muddati 8 oy:

- bloklar: xan sonnal momtom makki.
- zarbalar: yop chagi, tubon chirugi, sonnal chigi, yuqori seksiyaga oyoq zarbalari namoyishi.

• bir qadamli sparring: o'rganilgan holatlarni va bloklarni qo'l-lagan holda (turli darajadagi juftliklarda zarbalardan himoyalaniş).

• teguk va djan (pumse №2). Teguk sam djan asosiy texnik (usul) priyomlaridan (o'rganilgan zarbalar va bloklar bilan holatlarda siljish).

• Nazariya: Texnik atamashunoslar minimumi. Taekwondoda belbog' tizimi.

MJT											
7 -gip (sariq-yashil bilbog')											
Test		Ta'riflash									
Ap olligi		• Oyoqni oldinga ko'tarish, • qarama-qarshi yelkaga oyoqni ko'tarish. • (ap kubiga qaytib blok bilan xecho are makki mustahkam bajariladi)									
Statika		• Oyoq ap chagi zarbasi trayektoriyasi bo'yicha sekin o'rta darajada ko'tarilib oxirgi bosqichida 10, 9, 7 soniya qayd (fiksatsiya) qilinadi.									
UJT											
7 -gip (sariq-yashil belbog')											
	Yoshi (yil)	6-8		9-11		12-14		15-17		18-katta	
Test	Baho	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J
Yotgan holda qo'l-larga tayanib bukish va rost-lash (necha marta)	5	24	15	30	20	34	24	40	30	44	30
	4	20	12	24	15	25	20	30	24	36	25
	3	15	10	18	12	20	15	26	18	28	22
	2	8	4	9	5	14	9	15	10	18	14
Turnik-da osilib turib	5	6	0	8	0	10	0	12	0	14	3
	4	4	0	5	0	7	0	8	0	10	2
	3	2	0	3	0	4	0	5	0	7	1

tortilish (marta soni)	2	1	0	1	0	1	0	1	0	2	0
Chalqan cha yo- tib tana- ni ko'ta- rish (marta soni)	5	25	16	30	22	35	25	40	30	45	35
	4	22	14	25	17	27	22	30	25	36	25
	3	17	12	18	14	22	16	26	20	30	22
	2	8	5	12	7	15	10	17	13	20	15
Joyida turib uzun likka sakrash (sm)	5	165	155	185	170	205	185	225	205	235	215
	4	155	145	175	160	195	175	215	195	225	205
	3	145	135	165	150	185	165	205	185	215	195
	2	135	125	155	140	175	155	195	175	205	185
Yugu- rish 1000 m, 15yosh- dan 2000 m.(min.)	5	0	0	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	3.40	3.50	7.10	7.30	7.05	7.25
	4	0	0	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	3.50	4.00	7.20	7.40	7.15	7.35
	3	0	0	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	4.00	4.10	7.30	7.50	7.25	7.45
	2	0	0	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	4.20	4.30	8.00	8.20	8.05	8.15

6 - gip (yashil belbog') mashg'ulotlar minimal muddati 12 oy:

• holatlar: koa sogi.

• zarbalar: tvit chagi, tin djumok chirugi, miro chagi, oyoqlar bilan yuqori seksiyaga zarbalar namoyishi.

• bir qadamli sparring: o'rganilgan holat va bloklarni qarshi hujumda qo'llash.

• teguk sam djan (№3).

• teguk sa djan asosiy texnik usullaridan (o'rganilgan holat va bloklar bilan turganda siljish).

• Nazariya: Texnik atamashunoslar minimumi. WT musobaqa qoidalari (sportchining himoya anjomlari).

MJT											
6 – gip (yashil belbog‘)											
Test	Ta'riflash										
Tezlik	• Sport jihoziga(lapa) tolloyo chagi (o'ng, chap oyoqlar bilan) zarbalar 10-12 marta 10 soniya ichida. Sport asbobiga oyoqlar bilan tolloyo chagi navbatma-navbat zarbalar 5-7 marta 10 soniya ichida (o'rta daraja.) Bu yerda va keyin: <i>pastki qiymati</i> (zarbalar soni) – 3ball, o'rta – 4 ball, yuqori – 5 ball.										
Statika	• Oyoq ap chagi zarbasi trayektoriyasi bo'yicha sekin o'rta darajada ko'tarilib oxirgi bosqichda 10, 9, 7 soniya qayd (fiksatsiya) qilinadi. .										
UJT											
6 –gip (yashil belbog‘)											
	Yoshi (yil)	6 -8		9 -11		12 -14		15 -17		18-katta	
Test	Baho	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J
Yotgan holda qo'llarga tayanib bukish va rostlash (marta soni)	5	26	16	32	22	36	26	42	32	46	34
	4	22	14	25	18	28	22	32	26	38	27
	3	16	11	20	14	22	16	27	19	30	23
	2	9	5	10	6	15	10	16	11	20	15
Turnik-	5	7	0	9	0	11	0	14	3	16	3

da osilib turib tortilish (marta soni)	4	5	0	7	0	8	0	10	2	12	2
	3	3	0	4	0	5	0	7	1	9	1
	2	1	0	1	0	1	0	1	0	2	0
Chal- qancha yotgan holda tanani ko'tarish (marta soni)	5	26	16	32	22	36	26	44	34	48	34
	4	23	14	25	20	30	23	34	26	40	28
	3	16	11	20	14	22	16	28	20	32	24
	2	9	6	10	7	15	10	16	11	20	15
Turgan joyida uzoqqa sakrash (sm)	5	165	155	190	175	210	190	230	210	240	220
	4	155	145	180	170	200	180	220	200	230	210
	3	145	135	170	155	185	165	205	185	215	195
	2	135	125	160	145	175	155	195	175	205	185
Yugurish 1000 m, 15 yosh- dan 2000 m. (daqiq)	5	0	0	3.40	3.50	3.35	3.45	7.05	7.25	7.00	7.20
	4	0	0	3.50	4.00	3.45	3.55	7.15	7.35	7.10	7.30
	3	0	0	4.00	4.10	3.55	4.05	7.25	7.45	7.20	7.40
	2	0	0	4.20*	4.30	4.15	4.25	8.00	8.20	8.00	8.10

5 - gip (yashil-ko'k belbog') mashg'ulotlar minimal muddati
18 oy:

- zarbalar: neryo chagi, sonkut chirugi, palkup chigi,
- bloklar: djebi pum xan sonnal makki,
- Ikki qadamli sparring: o'rganilgan holat va bloklarni qarshi hujumda qo'llash
- teguk sa djan (№ 4).
- teguk o djan asosiy texnik usullari (o'rganilgan zarbalar va bloklar bilan holatlarda turib siljish).

• Nazariya: Texnik atamashunoslar minimumi. Taekwondo bo'yicha belbog' tizimi. WT musobaqa qoidalari (ruxsat etilgan texnik harakatlar).

MJT											
5 -gip (yashil-ko'k belbog')											
Test		Ta'riflash									
Tezlik		• Sport jihoziga(lapa) (o'ng oyoq, chap oyoq) to'liq chagi zarba 10 soniya ichida 13-15 marta (o'rta daraja) • Sport jihoziga(lapa) to'liq chagi o'zgartirib oyoq bilan zarbalar 10 soniya ichida 8-10 marta + (yuqori daraja)									
Statika		• Oyoq to'liq chagi zarbalari trayektoriyasi bo'yicha sekin o'rta darajada ko'tarilib 10, 9, 7 soniya qayd (fiksatsiya) qilinadi.									
UJT											
5-gip (yashil-ko'k belbog')											
	Yoshi (yil)	6-8		9-11		12-14		15-17		18-katta	
Test	Baho	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J
Yotgan	5	28	18	34	24	38	28	44	34	48	36
holda qo'l- larga taya- nib bukish va rostdash (martasoni)	4	23	15	28	20	30	24	34	28	40	28
	3	18	13	22	16	23	18	28	19	30	24
Turnikdaos ilb turib tortilish (marta soni)	2	10	6	11	7	16	11	17	11	20	15
	5	8	0	10	0	12	3	15	3	17	4
	4	6	0	7	0	9	2	10	2	12	3
	3	4	0	5	0	6	1	7	1	9	2
Chalqancha yotib tanani ko'tarish (marta soni)	2	1	0	1	0	1	0	1	0	3	0
	5	28	19	34	24	38	28	45	34	48	36
	4	24	16	28	20	30	24	35	28	42	28
	3	18	14	22	16	23	18	29	20	32	24
	2	10	7	11	7	16	11	17	12	20	16

Joyida turib sakrash (sm)	5	170	160	190	175	215	195	235	215	245	225
	4	160	150	180	170	205	185	225	205	235	215
	3	150	140	170	155	195	175	210	195	225	205
	2	140	130	160	145	185	165	200	185	210	195
Yugurish 1000 m, 15 yoshdan 2000 m. (daqiq)	5	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	3.35	3.45	3.30	3.40	7.00	7.20	6.55	7.15
	4	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	3.45	3.55	3.40	3.50	7.10	7.30	7.05	7.25
	3	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	3.55	4.05	3.50	4.00	7.20	7.40	7.15	7.35
	2	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	4.15	4.25	4.10	4.20	7.55	8.15	7.55	8.05

4 - gip (ko'k belbog') mashg'ulotlar minimal muddati 24 oy:

- bloklar: batan son momtom makki, olgul bakat makki, xecho makki;

- zarbalar: ti xurigi (mom tollyo chagi), oyoqlar oldinda turgani bilan zarbalar namoyishini boshlaydi;

- teguk o djan (№5);

- Teguk yuk djan asosiy texnik usullari (o'rganilgan zarbalar va bloklar bilan holatlarda turib siljish).

- Kyok pa ap chagi (o'rta daraja)

- Nazariya: Texnik atamashunoslar minimumi. WT musobaqa qoidalari (taqiqlangan texnik harakatlar).

MJT	
4 – gip (ko'k belbog')	
Test	Ta'riflash
Teslik	• Sport jihoziga(lapa) tollyo chagi (o'ng oyoq, chap oyoq) 10 soniya zarbalar ichida 15-17 marta old oyog'i (o'rta darajasi). • Neriyo chagi (yuqori daraja) boshlandi. Shu bilan bir qatorda 5-7 marta bo'yicha 10 soniya
Statika	• Oyoq yakuniy bosqich fiksatsiyasi bilan yop chagi 10, 9, 7 soniya o'rtacha darajada ushlab turish mumkin. • Juqori darajada tollyo chagi yakuniy bosqichida ushlab turish mumkin (8, 7, 5 soniya).

UJT											
4 –gip (ko'k belbog')											
	Yoshi (yil)	6 -8		9 -11		12 -14		15 -17		18 va katta	
Test	Baho	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J
Yotgan holda qo'llarga tayanib bukish va rostlash (marta soni)	5	31	21	39	29	43	31	48	38	51	40
	4	26	19	32	24	35	26	37	30	44	34
	3	21	16	25	20	25	21	30	23	34	26
	2	12	7	12	8	16	11	18	12	21	16
Turnikda osilib turib tortilish (marta soni)	5	9	0	11	3	13	3	15	3	17	4
	4	7	0	9	2	10	2	11	2	13	3
	3	5	0	6	1	7	1	8	1	10	2
	2	1	0	1	0	2	0	2	0	3	0
Chalqan cha yotib	5	31	21	39	29	43	31	48	38	51	40
	4	26	19	32	24	35	26	37	30	44	34
	3	21	16	25	20	25	21	30	23	34	26

tanani ko'tarish (marta soni)	2	12	7	12	8	16	11	18	12	21	16
Joyida turib sakrash (sm)	5	170	160	195	180	220	200	240	220	245	230
	4	160	150	185	170	210	190	230	210	235	220
	3	150	140	175	160	200	180	220	200	225	210
	2	140	130	165	150	190	170	210	190	210	200
Yugurish 1000 m, 15 yoshdan 2000 m. (daqiq)	5	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	3.30	3.40	3.20	3.30	6.55	7.15	6.50	7.10
	4	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	3.40	3.50	3.30	3.40	7.05	7.25	7.00	7.20
	3	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	3.50	4.00	3.40	3.55	7.15	7.35	7.10	7.30
	2	Hisobga olinmadi	Hisobga olinmadi	4.10	4.20	4.00	4.10	7.55	8.05	7.50	8.00

3 - gip (ko'k-qizil belbog') mashg'ulotlar minimal muddati 30 oy:

- holatlar: bom sogi;
- bloklar: otgoro makki, gavi makki;
- zarbalar: murup kokki, tu djumok momtom chirugi (qovurg'alarga qo'llar bilan ikki hissali zarba);
- teguk yuk djan (№ 6);
- Teguk chil djan asosiy texnik priyomlari (o'rganilgan zarbalar va bloklar bilan holatda turib siljish).
- Kyok pa yop chagi (o'rta daraja), ap chagi (yuqori daraja);

- Xoshinsul: Attestatsiya Komissiyasi tomonidan taklif etilgan ushlab olingan holatdan 3 ta ozod bo'lish amalini bajarib;

- Nazariya: Texnik atamashunoslar minimumi. WT musobaqa qoidolari (ruxsat etilgan texnik harakatlar bahosi).

MJT	
3 - gip (ko'k-qizil belbog')	
Test	Ta'riflash
Tezlik	• Sport jihoziga(lapa) tollyo chagi (o'ng oyoq, chap oyoq) steplar bilan orqaga zarbalar 10 soniya ichida 13-15 marta (o'rta daraja)
Statika	• Sport jihoziga(lapa) neryo chagi oyoqlar bilan navbat bilan zarbalar 10 soniya ichida 10-12 marta (yuqori daraja) • Oyoq yop chagi, tollyo chagi zarbalari trayektoriyasi bo'yicha sekin yuqori darajada ko'tarilib oxirgi bosqichda 10, 9, 7 soniya qayd (fiksatsiya) qilinadi

2-gip (qizil belbog') mashg'ulotlar minimal muddati 36 oygacha:

- bloklar: godoro makki, santul makki
- zarbalar: yop chirugi, tvio tu baldan ap chagi ("ikkilik" oyoqlar bilan), sevo an chagi.

- teguk chil djan (№ 7)
- teguk pal djan asosiy texnik priyomlari (o'rganilgan zarbalar va bloklar bilan turgan holda siljish).

- Kyok pa pande chirugi (o'rta daraja), neryo chagi, tixurigi (yuqori daraja)

- Xoshinsul: Attestatsiya Komissiyasi tomonidan taklif etilgan ushlab olingan holatdan zarbalar kombinatsiyasi bilan 3 ta ozod qilish amalini bajarish.

- Nazariya: Texnik atamashunoslar minimumi. WT musobaqa qoidolari (taqiqlangan texnik harakatlar bahosi).

MJT	
2 - gip (qizil belbog')	
Test	Ta'riflash
Tezlik	• Sport jihoziga(lapa) tollyo chagi (o'ng oyoq, chap oyoq) steplar bilan orqaga zarbalar 10 soniya ichida 14-17 marta (o'rta daraja) • Sport jihoziga(lapa) ap tu baldan son tollyo chagi oyoqlar bilan navbat bilan zarbalar 10 soniya ichida 7-10 marta (o'rta daraja)
Statika	• Oyoq yop chagi, tollyo chagi zarbalari trayektoriyasi bo'yicha sekin yuqori darajada ko'tarilib oxirgi bosqichda 12, 11, 10, 9 soniya qayd (fiksatsiya) qilinadi

UJT									
3-2 -gip (ko'k-qizil/qizil belbog')									
	Yo-shi (yil)	9-11		12-14		15-17		18 va undan katta	
Test	Baho	M	J	M	J	M	J	M	J
Yotgan holda qo'llarga tayanib bukish va rostlash (marta soni)	5	41/43	31/33	44/47	34/37	51/53	41/42	54/57	44/47
	4	34/36	28/30	36/39	29/32	40/42	32/34	45/47	36/39
	3	27/29	22/24	29/32	24/27	32/34	26/28	35/37	29/32
	2	13/14	9/10	16/17	13/14	18/20	14/15	22/24	17/20
Turnikda osilib turib tortilish (marta soni)	5	12/13	3	14/15	3/4	16/17	4/5	18/19	5/6
	4	9/10	2	11/12	2/3	12/13	3/4	14/15	4/5
	3	7/8	1	8/9	1/2	9/10	2/3	11/12	¾
	2	1/2	0	2/3	0	2/3	0	3/4	0
Chalqan cha yotib tanani ko'tarish (marta soni)	5	41/43	31/33	44/47	34/37	51/53	41/42	54/57	44/47
	4	34/36	28/30	36/39	29/32	40/42	32/34	45/47	36/39
	3	27/29	22/24	29/32	24/27	32/34	26/28	35/37	29/32
	2	13/14	9/10	17/18	13/14	18/20	14/15	22/24	17/20

Joyida turib sakrash (sm)	5	195	180	220	200	240	220	250/ 255	235
	4	185	170	210	190	230	210	240/ 245	225
	3	175	160	200	180	220	200	230/ 235	215
	2	165	150	190	170	210	190	215/ 220	205
Yugurish 2000 m, 15 yoshdan 3000 m. (daqiq)	5	6.55	7.15	6.50	7.10	11.10	11.25	11.10	11.25
	4	7.05	7.25	7.00	7.20	11.20	11.35	11.20	11.35
	3	7.15	7.35	7.10	7.30	11.30	11.45	11.30	11.45
	2	7.55	8.05	7.50	8.00	11.45	12.00	11.45	12.00

1-gip (jigarrang belbog') mashg'ulotlar minimal muddati 42 oy:

- zarbalar: areson kut chigi, yop pal kut chigi, kaljebi chigi;
- teguk pal djan (№ 8);
- Koryo pumse asosiy texnik priyomlari (o'rganilgan zarbalar va bloklar bilan turgan holatlarda siljish).
- Kyok pa paro chirugi (o'rta daraja), tvit chagi, tvio yop chagi;
- Xoshinsul: Attestatsiya Komissiyasi tomonidan taklif etilgan ushlab olingan holatdan 3 ta ozod (zarbalar almashinuvi bilan) etish amalini bajarish, qurollangan (dushmandan) - raqibdan 3 ta himoyalaniş usulini bajarish (hujumdan uch darajada).
- Nazariya. Texnik atamalar minimumi. WT musobaqa qoidalari (referi ishoralari).

MJT	
1 - gip (jigarrang belbog')	
Test	Ta'riflash
Tezlik	• Sport jihoziga(lapa) neryo chagi zarba orqaga step bilan zarbalar. 10 soniya ichida 10-12 marta (yuqori daraja) • Sport jihoziga(lapa) ap tubaldan son dolo chagi 10 soniya ichida 10-12 marta (o'rta daraja)
Statika	• Oyoq ap chagi, yop chagi zarbalari trayektoriyasi bo'yicha sekin yuqori darajada ko'tarilib oxirgi bosqichda 15, 13, 11 soniya qayd (fiksatsiya) qilinadi

UJT									
1- gip (jigarrang belbog')									
	Yoshi (yil)	9 -11		12 -14		15 -17		18 -katta	
Test	baho	M	J	M	J	M	J	M	J
Yotgan hol- da qo'llarga tayanib bukish va rostlash (marta soni)	5	45	35	50	40	55	45	60	50
	4	39	31	41	35	44	36	50	42
	3	31	26	35	30	36	30	40	35
	2	15	11	18	15	22	16	25	21
Turnikda osilib turib tortilish (marta soni)	5	14	4	16	5	18	6	20	7
	4	11	3	12	3	14	4	16	5
	3	9	2	9	2	10	3	13	3
	2	3	0	3	1	4	1	5	1
Chalqancha yotgan holda tanani ko'tarish (marta soni)	5	45	35	50	40	55	45	60	50
	4	40	31	45	35	48	38	52	42
	3	31	26	35	30	36	30	40	35
	2	15	11	20	15	25	16	25	21
Turgan joyida uzunlikka sakrash (sm)	5	200	185	225	205	245	225	260	240
	4	190	175	215	195	235	215	250	230
	3	180	165	205	185	225	205	240	220
	2	170	155	195	175	215	195	230	210
Yugurish 2000 m, 15 yoshdan 3000 m. (daqiq)	5	6.55	7.15	6.50	7.10	11.00	11.25	11.00	11.20
	4	7.05	7.25	7.00	7.20	11.10	11.35	11.10	11.30
	3	7.15	7.35	7.10	7.30	11.20	11.45	11.20	11.40
	2	7.55	8.05	7.50	8.00	11.35	12.00	11.35	12.00

* Eslatma: albatta, yuqori GIPga talabgor oldingi darajadagi testlarning barcha talablarini bilishi va bajartishi kerak bo'ladi.

7.3. Sport ustasi darajasiga attestatsiya talablari (1-3 PUM, DAN)

dan	Belbog' rangi	pum	Belbog' rangi
1-3	Qora	1-3	Qizil-qora (2 uzunasiga chiziqlar)

- **1-dan (pum)**
- zarbalar: oyoqda sakrash texnikasi (bittalik zarbalar).
- Koryo pumse (№9), Attestatsiya Komissiyasi talabiga binoan pumse, imtihon topshiruvchi tanlashiga qarab pxumse.
- Kyok pa – Attestatsiya Komissiyasi talabiga binoan.
- Xoshinsul: -Attestatsiya Komissiyasi talabiga binoan.
- Kyorugi – raqiblari o'zgartirilib, himoya anjomlarini kiygan holda sport jangi 2 daqiqadan 3 raund.
- **Nazariya:** Kyorugi bo'yicha musobaqa qoidalari.
- UJT va MJT – ilovaga binoan.

- **2 - dan (pum)**
- zarbalar: oyoqda sakrash texnikasi.
- Kimgan pumse (№10), Attestatsiya Komissiyasi talabiga binoan, **pumse** imtihon topshiruvchi tanlashiga qarab pumse.
- Kyok pa – Attestatsiya Komissiyasi talabiga binoan.
- Xoshinsul: Attestatsiya Komissiyasi talabiga binoan, qurollangan raqibiga qarshi.
- Kyorugi – raqiblari o'zgartirilib, himoya anjomlarini kiygan holda 2 daqiqadan 5 raund sport jangi.

Nazariya: kyorugi bo'yicha musobaqa qoidalari. Hakamning amaliy malakasi.

UJT va MJT – ilovaga binoan.

- **3- dan (pum)**
- zarbalar: oyoqda sakrash texnikasi (bittalik zarbalar).
- Tebek pumse (№11), Attestatsiya Komissiyasi talabiga binoan, pumse imtihon topshiruvchi tanlashiga qarab pumse.

• Teguk pal djan asosiy texnik usullarilari (o'rganilgan zarbalar va bloklar bilan turgan holatda siljish.

• Kyok pa - Attestatsiya Komissiyasi talabiga binoan.

• Xoshinsul – Attestatsiya Komissiyasi talabiga binoan: ikki raqibga qarshi, qurollangan raqibga qarshi.

• Kyorugi – raqiblari o'zgartirilib, himoya anjomlarini kiygan holda 2 daqiqadan 7 raund sport jangi.

Nazariya: pumse bo'yicha musobaqa qoidalar.

UJT va MJT – ilovaga binoan.

UJT							
1-3- dan/pum							
	Yoshi (yil)	12 -14		15 -17		18 -Katta	
Test	baho	M	J	M	J	M	J
Yotgan holda qo'llarga tayanib bukish va rostdash (marta soni)	5	50	40	55	45	60	50
	4	41	35	44	36	50	42
	3	35	30	36	30	40	35
	2	25	20	27	22	30	25
Gimnastika snaryadiga osilib turib oyoqlarni ko'tarish. "Burchak" qilish (marta soni)	5	28	23	32	27	34	29
	4	25	21	28	22	30	25
	3	22	18	23	20	26	22
	2	15	12	16	12	18	14
Turnikda osilib turib tortilish (marta soni)	5	16	5	18	6	20	7
	4	12	3	14	4	16	5
	3	9	2	10	3	13	3
	2	4	1	5	1	6	1
Chalqancha yotib tanani ko'tarish (marta soni)	5	50	40	55	45	60	50
	4	45	35	48	38	52	42
	3	35	30	36	30	40	35
	2	20	16	25	18	30	21
Joyida turib uzoqqa sakrash (sm)	5	225	205	245	225	260	240
	4	215	195	235	215	250	230
	3	205	185	225	205	240	220
	2	195	175	215	195	230	210

2000 m.ga yugurish, 15 yoshdan 3000 m (daq.)	5	6.50	7.10	11.00	11.25	11.00	11.20
	4	7.00	7.20	11.10	11.35	11.10	11.30
	3	7.10	7.30	11.20	11.45	11.20	11.40
	2	7.50	8.00	11.35	12.00	11.35	12.00

MJT	
1-3-dan/pum	
Test	Ta'riflash
Tezlik	• Sport jihoziga(lapa) neryo chagi steplar bilan orqaga zarbalar 10 soniya ichida 10 -12 marta (yuqori daraja). • Sport jihoziga(lapa) ap tubaldan son tolyo chagi navbatma-navbat zarbalar, 10 soniya ichida 10-12 marta (berilgan darajada).
Statika	• Oyoq ap chagi, yop chagi, tolyo chagi zarbalari trayektoriyasi bo'yicha sekin ko'tarilib (komissiya tanloviga ko'ra) oxirgi bosqichda 15, 14, 12 soniya qayd qilinadi (berilgan darajada).

* *Eslatma: Test Attestatsiya Komissiyasining qarori bo'yicha o'zgartirilishi mumkin.*

VIII – BOB. PUMSE UMUMIY XARAKTERISTIKASI (POOMSE)

Pumse – bu harakatlanish texnikasi. Pumseni bilish va uni mukammal egallash, har bir sportchi uchun zarur hisoblanadi.

U formal mashqlar tarkibiga kirib, aslida Taekwondoning asosiy bazaviy texnikasi hisoblanadi. Boshqacha qilib aytganda, bu hujum va himoya usullar uyg'unligidir, aniq trayektoriyalar bo'yicha belgilangan ketma-ketlikda bajariladigan va bir qancha raqiblar bilan haqiqiy jangni imitatsiya qilib, pumseni bajargani g'olib chiqadi.

Taekwondoning butun rivojlanish tarixi davomida texnik harakatlarni ko'p marta takrorlash asosiy o'rgatish uslubi bo'lgan, bu esa o'quvchi ruhi va tanasi qo'shilib texnikani xotirasida mustahkamlashga imkon bergan.

Taekwondoni o'rgatish va kelgusida texnikasini takomillash-tirish, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, o'quvchining tayyorgarligini baholash eksperti shuningdek, musobaqa faoliyati turi vositalari sifatida pumse – maxsus tayyorlanish universal uslubi deb ham qaralishi mumkin.

Pumseni haqqoniy shaxsning o'z-o'zini rivojlantiruvchi integral vositasiga ajratsa bo'ladi, chunki jismoniy va texnik sifatlarni maksimal yuzaga chiqarish faqat aniq bir ruhiy hissiyot holatiga kirganda bo'lishi mumkin.

Pumse sportchi navbatdagi darajaga o'tishda attestatsiya talablarining majburiy tarkibiga kiradi.

Asosiy rasmiy to'plamlarni bajarish tamoyillari:

- aniq siljishlar va tana burilishi;
- harakatlar muvozanati saqlanishi;
- harakatlanganda konsentratsiya;
- og'irlik markazi balansi (muvozanati);
- nigohning to'g'ri yo'nalishi;
- qo'llar va oyoqlar to'g'ri holati;
- to'g'ri holatlar;
- tananing harakatini to'g'rilash;

- o'z tana og'irligidan foydalanish;
- uyg'unlashmalarning vaqt oralig'i bo'yicha muvofiqligining vaqt cho'zilish;
- harakatlar bir tekisligini saqlash;
- In va yan prinsiplarini qo'llash;
- kuchning to'g'ri konsentratsiyasi;
- hayoliy dushmaning mag'lubiyati;
- harakatlarni tushunish;
- to'g'ri nafas olish;
- doim tayyorlik.

Pumseni o'rganganda asosiy talablarga rioya qilish kerak:

1. Qarash texnikasi (sison).

Pumseni bajarayotgan paytda hayoliy raqibni kuzatish kerak, jangchi nigohi bilan maksimal ruhiy safarbarligini va qat'iyligini ko'rsatishi lozim – chjunsim.

2. Muvozanat markazini nazorat qilish.

Pumse bajarilayotganda muvozanatni yo'qotish jangovar qobiliyatni yo'qotish demakdir, va aynan paydo bo'lgan jangovar holatda Taekwondo texnikasini samarali qo'llash imkoni bo'lmaydi.

3. Kuch taqsimlanishini nazorat qilish.

Har bir hujum va himoyalar harakatini bajarishda kuch taqsimlanishi pumse "senariyasi" bo'yicha aniqlanadi, aniq o'quv maqsadlarini ko'zlab, yuz yillar ichida haqiqiy jang harakatlari sharoitida shakllangan "musul" tamoyillariga asoslangan - jang san'atidan. Har bir pumse o'z senariysiga ega bo'lib, quyidagicha tavsiflanadi:

- Ma'lum bir miqdordagi dasturlashtirilgan nizoli vaziyatlar.
- Hayoliy raqiblarning ma'lum soni, ularning tayyorgarlik darajasi taxmini, qo'llaydigan jangovar arsenalning murakkabligi. Shartli farazga ko'ra, hayoliy raqiblar pumse bajaruvchi bilan bo'ylari teng va hujum uchun oldida, yon tarafida yoki orqasida turishidir. Shuning uchun bajaruvchi ma'lum bir sektorga, ko'zgudagi o'z aksiga zarbalar beradi.

Haqiqiy va shifrlangan texnik priyomlarning bajarilishi murakkabligi va ketma-ketligi, hayoliy raqiblarning har biriga qarshi harakatlar ishlatilishi.

– Taktik va ruhiy tamoyillarining bu pumse asosida yotgan texnik priyomlarni qo'llash murakkabligi.

– Berilgan pumseda siljish trayektoriyasi rasmlar bilan chizilgan (pumseson).

Turli pumse ichida harakatlarning bajarilishida kuchni taqsimlash quyidagi tamoyillarga asoslangan:

1) Eng kuchli zarba harakati kixap bilan zarba bajarilganda rivojlanishi kerak, ya'ni jismoniy va ruhiy kuchni maksimal birlashtirib harakatni amalga oshirish kerak. Kixap bilan zarba bajarilganda kuch maksimal ravishda rivojlanishi kerak, 100 % dan ortiqcha super maksimal jismoniy kuch kerak, deb ishoniladi. Senariy bo'yicha, pumse ijrochisi hayoliy dushmanga kixap bilan zarba berib, uni o'ldiradi.

2) Kixap bilan bajariladigan zarbalardan kuchlisi, bu pumseson trayektoriyasi oxirida amalga oshiriladi.

Bu zarbalar oxirgi bosqichda maksimal jismoniy kuch, maksimal mutlaq jismoniy harakat va konsentratsiyasi bilan amalga oshiriladi.

Senariy bo'yicha, pumse ijrochisi bunday zarba bilan raqibini mag'lubiyatga uchratishi kerak, ya'ni mo'ljalini va uzoq paytgacha harakatlanish imkonini yo'qotadi to jang tugaguncha.

Bu zarur, chunki zarba bergandan so'ng pumse ijrochisi jangni davom ettirish uchun neytrallangan hayoliy raqibiga orqasi bilan yoki yon tomoni bilan burilishi kerak.

3) Bittalik zarbalar yoki ketma-ket tugatuvchi zarbalar bajarilganda (1 va 2 bandlarda yozilgan zarbalardan tashqari) kuchni 75-80% maksimal darajada rivojlantirish kerak.

Bu zarbalarni berishdan maqsad raqibni – qisqa muddatga harakat va yo'nalishini topish qobiliyatini zararsizlantirish, uning bloklarini – immobilizatsiya qilish, ya'ni olingan zarbalardan shikastlanish natijasida faol harakatlanish qobiliyatini yo'qotadi. Boshqa

so'zlar bilan aytganda, bu harakatlar maqsadi raqibni jangovar qobiliyatini yo'qotib keyingi hujum va mag'lub etuvchi zarbalar berishdan mahrum etish.

4) Oldingi va tugatuvchi ketma-ket zarbalar hamda himoya bloklari bajarilganda, kuch rivojlanishi, odatda, maksimal 50-60% dan oshmaydi.

Ko'rsatilgan zarbalarni berishdan maqsad raqibni dovdiratib qo'yish – qisqa muddatga o'zni o'nglab olishni yo'qotish, aniq va ancha tezlikdagi zarbalar harakati raqibni o'z vaqtida o'nglab olib, hujumga o'tish uchun va yakunlovchi harakat qilish imkonidan mahrum etadi.

4. Tezlik bir tekisligini nazorat qilish.

Har bir pumse bajarilish tezlik bir tekisligi chizmasi noyobdir. Pumse bajarish ijrochining texnik darajasi va jismoniy tayyorgarligiga, ushbu lahzada ruhiy hissiyoti holatiga Taekwondo umumiy tamoyillarini teran anglashiga va turli variantlarni bilib, har bir jangovar harakatni qo'llashiga bog'liq. Pumse texnikasi bajarilishi tez va sekin harakatlarning birikishiga, ular orasidagi (pauza)-to'xtamlarga asoslangan bo'lishi kerak.

Ko'pgina pumse bajarilishi aniq bir miqdordagi shifrlangan unsurlar nazarda tutiladi, pxumse bajarilishi pauzalar bilan belgilanadi. Chegaralangan pauzalar vaqti u yoki boshqa turdagi zarbalar, himoya bloklari va ruhiy safarbarlik turi rivojlanishi oldingi kuchlar quvvati bilan aniqlanadi.

Qoida bo'yichaeng katta to'xtam pumse oxirgi harakati bajarilgandan so'ng Chunbi chasega qaytishdan oldin (jangovar harakat boshlashga tayyorlik holati) bo'ladi. Kixap hujum harakati bajarilganidan keyin to'xtash bo'ladi. Kixap zarbalari bajarilishida jismoniy va ruhiy quvvatlar yo'qotilishi maksimal bo'ladi, shuning uchun darhol jismoniy va ruhiy kuehlar tiklanishi bunday zarbalardan so'ng ko'p vaqt talab etadi, demak, kixap bilan kixapsiz bajariladigan zarbalar orasidagi to'xtashlar ko'proqqa cho'ziladi.

Kixapsiz tugallovchi hujum harakati bajarilishidan keyin qandaydir pumseson trayektoriyasi oxirida yoki keyingi zarbasiz himoya bloki bajarilganidan so'ng albatta, to'xtash nazarda tutiladi.

Bir hayoliy raqibga kuchli zarba bajarilganida yoki kuchli himoya bloki va kelgusi zarba bajarilganidan keyin to'xtash bo'ladi. Bunday kuchli bloklar raqibni turg'unlikdan mahrum etadi vauni qandaydir masofaga uloqtirib tashlaydi, shuning uchun kichik to'xtash hayoliy raqib orasidagi masofaning o'zgarganini va zarba nishonini tanlash uchun xizmat qiladi.

Bir hayoliy raqibga "yengil" himoya bloklari va kelgusidagi zarbalar yoki ular orasida oldindan rejalashtirilgan ketma-ket zarbalar bajarilishidan keyin to'xtash bo'lmaydi, chunki zarbalar maqsadi raqibni dovdiratib qo'yish, bunda katta jismoniy kuch talab etilmaydi.

5. Nafas olishni nazorat qilish.

Boshqa jang san'ati kabi Taekvondoda ham to'g'ri nafas olish tamoyillariga katta ahamiyat beriladi, chunki hayot quvvati jangchi uchun eng muhim manba hisoblanadi.

Shubhasiz, to'g'ri nafas olish organizmning charchoqqa qarshi asosiy mexanizmidir va buning natijasida, jangovar samaradorlikni oshirishda, tezlik reaksiyasi, tezlik va zarba kuchi, bloklar, uzoq vaqt davomida samarali kurash qobiliyatini saqlab qolish to'g'ri nafas olishga bog'liq.

Taekwondo "pastki" deb ataladigan diafragmatik nafas olish qo'llaniladi, ya'ni, nafas olish aktiga asosan o'pkaning pastki yarmi kattaroq hajmga ega, yuqoriga ko'ra jalb etiladi. Mavjud jangovar o'zaro ta'sirga qarab nafas olish ikki usuli qo'llaniladi: "uch-chorak" nafas usuli va "ikki chorak" nafas usuli. Bu usullar tamoyili jangchi zaxira havo ta'minoti uchun o'pkada qoldirib, oxiriga qadar nafas olmaydi, doimiy faol mushak faoliyati uchun kislorod bilan ta'minlash zarur bo'ladi. Jangovar o'zaro ta'sir tezligi o'rta bo'lsa, "uch-chorak" nafas olish usuli ishlatiladi, ya'ni 3/4 havo hajmi chiqariladi, faqat keyin nafas olinadi. Jangovar o'zaro ta'sir yuqori tezlik davomida ishlatiladigan usul "ikki chorak", nafasning faqat yarim havo hajmi chiqariladi.

Har bir pumse o'zining spiro grammasiga ega, harakat tarqatish bilan bog'liq bo'lgan original spiro gramma bor va u quyidagi tamoyillarga asoslangan:

1. Pumseda har qanday zarba yoki blok nafas chiqarish bo'yicha amalga oshiriladi. Odatda, nafas og'iz orqali amalga oshirilishi mumkin, tez va doimiy ravishda olinishi, masalan, qachonki, kixap bilan zarbalarda yoki asta-sekin va "hissali" olinishi, masalan, blok va zarbalar ketma-ket zarbalar bajarilganda. Zarbalar va bloklar bajarilgan paytda nafas chiqarilgandan keyin qisqa muddatga nafas chiqarish ushlab turiladi, harakatning oxirgi bosqichida mushak tarangligi bilan bog'liq, keyin yana nafas chiqarish davom etadi. Nafas chiqarishda til uchi pastki tishlar alveolasiga yopishib turadi.

2. Nafas olish har doim burun orqali amalga oshiriladi. Odatda, nafas qattiq va tez blok yoki zarbadan oldin amalga oshiriladi, lekin ba'zan ayrim pumseda sekin harakatlar qilish paytida, nafas, sekin harakat bilan bir vaqtning o'zida bo'ladi. Nafas olishda til uchi yuqori tishlar alveolasiga yopishib turadi.

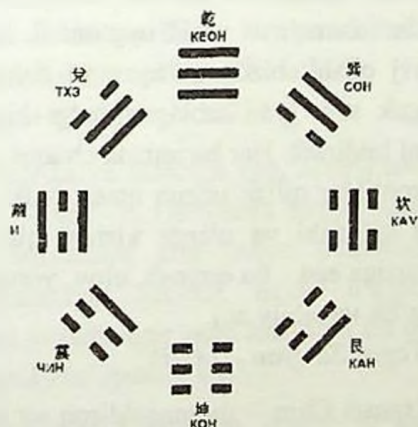
3. Qoida tariqasida, bir hayoliy raqibga qarshi barcha hujumlar va himoya harakatlari bitta nafas chiqarish orqali amalga oshiriladi, nafas olish keyingi hayoliy dushman qarshi harakatlar boshlash oldin, bir nafas chiqarish – ularning sonidan qat'i nazar yuz beradi. Bu nafas olinganda tana mushaklari biroz bo'shashadi, chunkiagar jangovar hamkorlik jarayonida raqib qaytarib zarba bersa, nafas olayotgan lahzada, unda zarba tegsa, bu zarba samaradorligi keskin ortadi.

Birinchi sakkiz pumseni attestatsiya imtihonlariga barcha belbog' ranglari uchun kamar (Gip – o'quvchi darajasi) bajarib bilish kerak, Koryo va undan yuqori pumse darajasini olish uchun mos va bilishdan (mohir bosqichi) kerak.

O'quvchi rasmiy to'plamlari Taegeug (Teguk, Txegik)

Teguk, so'zma-so'z tarjima sifatida "Buyuk cho'qqi" va Sharq falsafasi asosiy toifalaridan biridir, sakkiz trigrammalari konsepsiyasi bilan zich bog'liq, uzluksiz o'zgarishlar aylanishi ramzi, inson bilan

doimo uchraydigan, o'zini va dunyoni o'rab turgan davra siymosidir. Sakkiz trigrammasi uzluksiz yoki davriy bo'lishim mumkin, uch chiziq uyg'unlashuvi deb tasavvur qilishadi. Har bir trigrammada ma'lum jarayonlar va holatlar ramziylik alomatlari bo'ladi. Teguk guruhidan har bir Pumsega ma'lum bir trigramma mos keladi va pxumse esa uning xususiyatlarini ifoda etadi.



• 1 Pumse – Teguk II Jyan - 8 GIP.

 Keyingi birin-ketin uch chiziqlar aniq va osmon ostida faollikni bildiradi. Osmon bizga har bir narsa o'sishi va rivojlanishi uchun yomg'ir va quyosh ato etadi. U bizga havo keltiradi, havosiz hayot yo'q. Pumseda KEON ramzi bor bo'lib, u quyosh, oy, osmon kuchini va yaratuvchanlik manbaini hamda Yerning boshlanishini gavdalantiradi.

• 2 Pumse-Teguk I Jyan - 7 GIP.

 Trigramma ramzi quvonch va shodlik ma'nosini anglatadi. Inson kayfiyati yaxshi bo'lsa, uichdan mustahkam bo'ladi, odamlar bilan uchrashganda o'zining axloqi bilan ularga jasorat va o'z kuchlariga ishonch tug'diradi. Bunday inson katta ichki kuchga ega bo'ladi, lekin uni tez sarflash uchun hech shoshilmaydi. U o'z kuchidan tinch, vazminlik va g'ayrat bilan foydalanadi. Teguk I Jyan

xotirjamlik va mustahkamlik ramzini bildirib, o'quvchi olgan ishonchni g'ayrat bilan yuzaga chiqaradi. Pumse Txe xalve ramziga ega va u ruh kuchini anglatadi.

• 3 Pumse - Teguk Sam Jyan - 6 GIP.

≡ Inson tamaddunining rivojlanishi natijasida olovni o'ziga bo'ysundirishga muvaffaq bo'ldi. U qorong'uda yorug'lik, qo'rquvni haydaydi, issiqlik va xavfsizlik hissini beradi. Quyosh bulutsiz osmonda porlaganda, ishonch va umid uyg'onadi. Vulqon olovining darg'azab bo'lib avj olishi, bizda qo'rquv va dahshatni tug'diradi. Shunday qilib, teguk sam jyan tanlagan belgi hissiyotni samarali yo'lga yo'naltirishni bildiradi. Har birimizda chuqur yashiringan olov, ma'nosiz honavayronliklar qilish uchun emas, balki aql va irodamiz tomonidan nazorat qilinishi va ularga xizmat qilish uchun kerak. Pumse Li-xalve ramziga ega - bu quyosh, olov, yorug'lik ramzidir. Li ma'nosi - bu yorug'lik va tabiiy aql.

• 4 Pumse - Teguk Sa Jyan - 5 GIP.

≡ Pumse ramzi Chin - momaqaldiroq va kuch hisoblanadi. Bu harakatlar agar ba'zi xavf yoki qo'rquv bor bo'lsa ham amalga oshirilishi kerak, degan ma'noni anglatadi. Momaqaldiroq nimadir uyg'otadigan, momaqaldiroq va chaqmoq odamlarga qo'rquv soladi. Boshqa tomondan, chaqmoq - kuch, qat'iylik degan ma'noni anglatadi. Bu mashqlar xavfni bamaylixtir, sovuqqonlik bilan kutib olish va uni yengish uchun kuchni ichga yig'ish kerak, deb taxmin qiladi. Pumse xavf qarshisida xotirjamlikni va jasoratni ifodalaydi.

• 5 Pumse - Teguk O Jyan - 4 GIP.

≡ Pumse San-halve ramziga egadir - shamol, kuchli va o'tkir aqlni ifodalaydi. Shamol- yumshoqlik vanafislik, bo'ronlar va dovullar xavfli, yumshoq shamollar urug'lar keltiradi, o'simliklarni changlatadi, bulutlarni haydaydi. Dovullar kam uchraydi, chunki shamol tabiati, asosan, yumshoq va mehribon. Biroq, shamol faqat yaratuvchi emas, balki vayronqiluvchi ham. Shamol tabiatiga ko'ra, teguk ojyan texnikasi sokin va qudratli. Pumse juda uyg'un va

vazminli. Ba'zi holatlarda tashqi kuchlar namoyishi tinch va bir tekislikni buzadi, bu shamol tabiatini ta'kidlab o'tadi.

• 6 *Pumse – Teguk Yuk Jyan - 3 GIP.*

☰ Pumse KAM-xalve ramziga egadir, u suvni gavdalandiradi, suv esaharakat va fidoyilik ramzi. Harakat yagona oqimda amalga oshiriladi. Suvsiz yashay olmaymiz. Suv yaratuvchanlikni keltiradi, har doim tepadan pastga oqadi va to'siqlarni aylanib o'tadi, agar ularni yengish imkoni bo'lmasa. Biroq, yer yuzasida sokin oqayotgan suv ham, sellar va sharsharalar kabi xavfli bo'ladi.

• 7 *Pumse – Teguk Chil Jyan - 2 GIP.*

☰ Pumse KAN-xalve ramziga ega, xotirjamlik va tanholikni gavdalandirib, tog'ni ifodalaydi. Osoyishta turgan katta tog', mustahkamlikni va muvaffaqiyatning eng yuqori nuqtasiga erishganlikni bildiradi. Tog' mustahkam turibdi, inson o'zining qat'iyligini mustahkamlash uchun yuradi, agar unga lozim bo'lsa to'xtaydi.

• 8 *Pumse – Teguk Pal Jyan- 1 GIP.*

☰ Pumse KON-halve ramziga egadir, u kuch, qudrat va quvvatni gavdalandirib, Yerni bildiradi. Teguk pal jyan yetilib pishishga va rivojlanishga bag'ishlangan. Yer, osmondan marhamatni qabul qiladi va hayotni yaratadi, hosildorlik, ko'paytirish, rivojlantirish va o'zi yaratgan hayotni kuzatadi.

Mohirlik formal komplekslari

Mohirlik Pumse – Koryo.

Koryo – bu qadimgi sulola nomi bo'lib, u 918-yildan to 1392-yilgacha bizning eramizda boshqargan. Koryo sulolasi hozirgi Koreya madaniy merosiga katta ta'sir qildi. 1234-yilda, deyarli 200 yil oldin to Iogann Guttenberggacha koreyslar metall harflarni bosma uchun dunyoda birinchi bo'lib ishlatishgan. Mashhur Koryosopoli o'sha davrdan qolgan. Koreya xalqi dunyoga dahshat solib, uni zabt etgan mo'g'ullar o'rdasi qamaliga qarshi turib mardonavor himoyalandi. Kuchli dushmanga qarshi turib va u bilan kurashda g'alaba qozonish

uchun Koryo pumse harakatlarida Koryo xalqining ruhiy holati va qat'iyatligini aks ettiradi. Bu Koryo qahramonlik kurashi, barcha qiyinchiliklarni qo'rqmasdan mardlarcha yengib o'tisbimizni bizga eslatib turishi kerak.

Mohirlik Pumse - Kimgang kompleksi.

Kimgan so'zining ilk ma'nosi kuchli va mustahkam bo'lish.

Buddizmda shuningdek, aqliy kurash donolik va qadr-qimmat uyg'unligi bilan birga Kimgan deyiladi.

Pumse Kimgan nomini tog' nomi Kimganga atab qo'yishgan, u qattiqlik, mustahkamlik va ishonchlilik ramzi bo'ladi. Kimganni, shuningdek, olmos bilan qiyoslashadi.

Mohirlik Pumse – Tebek kompleksi.

Tebek – bu qadimgi tog' "Paekdu" nomi afsonaviy "Tanqun" birinchi bor millatni Koreya yarim orolida taxminan 4 300 yil avval tuzdi. Pumse Tebek o'zining harakat tamoyillarini "Tebek" so'zidan olingan, "Avliyo kabi qarash" ma'nosini bildiradi.

Mohirlik Pumse – Pyon Won kompleksi.

Pyon won "keng tekislik"ni anglatadi.

Tekislik – bu bir tomondan, inson hayotini qo'llab turuvchi manba bo'lsa, ikkinchi tomondan, cheksiz kengayotgan tekislik bizga ulug'vorlik tuyg'usini beradi, bu esa tog' va dengiz beradigan tuyg'ulardan farq qiladi. Pumse Pyon wonni o'rganishda bekorga tekislik tamoyili qo'llanilmaydi, chunki bu tamoyil boylik, nafosat va cheksiz olamni hadya qiladi.

Mohirlik Pumse – Sip Jin kompleksi.

Sip jin "o'nlik tizimi" ma'nosida kelib, ramziy 10 raqami orqasida turadi, bu cheksiz rivojlanish va o'sishtizimli tartibda bo'lishini bildiradi. Pumseda Sip jin barqarorlik harakatlarning har bir o'zgarishida qidiriladi.

Mohirlik Pumse – Jitae kompleksi.

Sharq e'tiqodiga ko'ra, barcha tirik mavjudotlar yerga keladi va yerga qaytadi (Djitay yer ma'nosidan olingan). Yer - haqiqatdan ham hayotning kelib chiqishi va oxiri bo'ladi. Tirik mavjudotlar barcha

tabiiy hodisalar kabi asosan, yer yuzidagi o'zgarishlar va Yerning shakllanishidan paydo bo'ladi. Pumse Djitay – Yerning shu xususiyatlarini qo'llaydigan harakat.

Mohirlik Pumse – Chon kvon kompleksi.

Chon kvon osmon ramzi. Qadim zamonlardan beri olam va odamlar hukumdoriga sig'ingan kabi Sharq odamlari har doim osmonga ishonishgan va unga sig'inishgan. Omi bir inson hayolida cheksiz keng osmon, sirli va chuqur bir dunyo bo'lishi mumkin. Pumse Chon kvon harakatlari - ezgulik va yashovchanlik harakatlaridan tuzilgan.

Mohirlik Pumse – Xan Su kompleksi.

Pumse Xan Su so'zidan olingan "suv" bo'lib, uning oquvchanligi va moslashuvchanligi, suv tavsifi va tabiatida namoyon bo'lgani bilan tipik hisoblanadi.

Mohirlik Pumse – Ilyo kompleksi.

Ilyo favquloddalikni ko'rsatadi. Buddizmida ruhiy rivojlanishni ruh va mohiyatni favquloddalikka birlashtirib qaraladi. Taekwondo yakuniy ideal holati- bu Ilyee. Taekwondo yakuniy maqsadi - intizom, bunda biz har bir harakatda diqqatni konsentratsiya qilamiz, barcha dunyoviy fikrlar va shilqim - xira g'oyalarni tashlab yuboramiz.

8.1. Vazn toifasi

1.Vazn toifalari tasnifi erkaklar va ayollar uchun alohida o'rnatiladi.

Erkaklar vazn toifalari		Ayollar vazn toifalari	
54 kg.gacha	54 kg.gacha	46 kg.gacha	46 kg.gacha
58 kg.gacha	54 kg.dan yuqori 58 kg.gacha	49 kg.gacha	46 kg.dan yuqori 49 kg.gacha
63 kg.gacha	58 kg.dan yuqori 63 kg.gacha	53 kg.gacha	49 kg.dan yuqori 53 kg.gacha
68 kg.gacha	63 kg.dan yuqori 68 kg.gacha	57 kg.gacha	53 kg.dan yuqori 57 kg.gacha
74 kg.gacha	86 kg.dan yuqori 74 kg.gacha	62 kg.gacha	57 kg.dan yuqori 62 kg.gacha

80 kg.gacha	74 kg.dan yuqori 80 kg.gacha	67 kg.gacha	62 kg.dan yuqori 67 kg.gacha
87 kg.gacha	80 kg.dan yuqori 87 kg.gacha	73 kg.gacha	67 kg.dan yuqori 73 kg.gacha
87 kg.dan yuqori	87 kg.dan yuqori	73 kg.dan yuqori	73 kg.dan yuqori

2. Olimpiya o'yinlarida vazn toifalari tasnifi

Erkaklar vazn toifalari		Ayollar vazn toifalari	
58 kg.gacha	58 kg.gacha	49 kg.gacha	49 kg.gacha
68 kg.gacha	63 kg.dan yuqori 68 kg.gacha	57 kg.gacha	53 kg.dan yuqori 57 kg.gacha
80 kg.gacha	74 kg.dan yuqori 80 kg.gacha	67 kg.gacha	62 kg.dan yuqori 67 kg.gacha
80 kg.dan yuqori	80 kg.dan yuqori	67 kg.dan yuqori	67 kg.dan yuqori

3. Taekwondo bo'yicha o'smirlar o'rtasida jahon Birinchiligida vazn toifalari tasnifi.

Erkaklar vazn toifalari		Ayollar vazn toifalari	
45 kg.gacha	45 kg.gacha	42 kg.gacha	42 kg.gacha
48 kg.gacha	45 kg.dan yuqori 48 kg.gacha	44 kg.gacha	42 kg.dan yuqori 44 kg.gacha
51 kg.gacha	48 kg.dan yuqori 51 kg.gacha	46 kg.gacha	44 kg.dan yuqori 46 kg.gacha
55 kg.gacha	51 kg.dan yuqori 55 kg.gacha	49 kg.gacha	46 kg.dan yuqori 49 kg.gacha
59 kg.gacha	55 kg.dan yuqori 59 kg.gacha	52 kg.gacha	49 kg.dan yuqori 52 kg.gacha
63 kg.gacha	59 kg.dan yuqori 63 kg.gacha	55 kg.gacha	52 kg.dan yuqori 55 kg.gacha
68 kg.gacha	63 kg.dan yuqori 68 kg.gacha	59 kg.gacha	55 kg.dan yuqori 59 kg.gacha
73 kg.dan	68 kg.dan yuqori 73 kg.gacha	63 kg.dan	59 kg.dan yuqori 63 kg.gacha
78 kg.dan	73 kg.dan yuqori 78 kg.gacha	68 kg.dan	63 kg.dan yuqori 68 kg.gacha
78 kg.dan yuqori	78 kg.dan yuqori	68 kg.dan yuqori	68 kg.dan yuqori

4. Yoshlar Olimpiya o'yinlarida vazn toifalari tasnifi

Erkaklar vazn toifalari		Ayollar vazn toifalari	
48 kg.gacha	48 kg.gacha	44 kg.gacha	44 kg.gacha
55 kg.gacha	51 kg.dan yuqori 55 kg.gacha	49 kg.gacha	44 kg.dan yuqori 49 kg.gacha
63 kg.gacha	59 kg.dan yuqori 63 kg.gacha	55 kg.gacha	52 kg.dan yuqori 55 kg.gacha
73 kg.gacha	68 kg.dan yuqori 73 kg.gacha	63 kg.gacha	59 kg.dan yuqori 63 kg.gacha
73 kg.dan yuqori	73 kg.dan yuqori	63 kg.dan yuqori	63 kg.dan yuqori

5. Taekwondo bo'yicha kadetlar o'rtasida jahon Birinchiligiida vazn toifalari tasnifi.

Erkaklar vazn toifalari		Ayollar vazn toifalari	
33 kg.gacha	33 kg.gacha	29 kg.gacha	29 kg.gacha
37 kg.gacha	33 kg.dan yuqori 37 kg.gacha	33 kg.gacha	29 kg.dan yuqori 33 kg.gacha
41 kg.gacha	37 kg.dan yuqori 41 kg.gacha	37 kg.gacha	33 kg.dan yuqori 37 kg.gacha
45 kg.gacha	41 kg.dan yuqori 45 kg.gacha	41 kg.gacha	37 kg.dan yuqori 41 kg.gacha
49 kg.gacha	45 kg.dan yuqori 49 kg.gacha	44 kg.gacha	41 kg.dan yuqori 44 kg.gacha
53 kg.gacha	49 kg.dan yuqori 53 kg.gacha	47 kg.gacha	44 kg.dan yuqori 47 kg.gacha
57 kg.gacha	53 kg.dan yuqori 57 kg.gacha	51 kg.gacha	47 kg.dan yuqori 51 kg.gacha
61 kg.gacha	57 kg.dan yuqori 61 kg.gacha	55 kg.gacha	51 kg.dan yuqori 55 kg.gacha
65 kg.gacha	61 kg.dan yuqori 65 kg.gacha	59 kg.gacha	55 kg.dan yuqori 59 kg.gacha
65 kg.dan yuqori	65 kg.dan yuqori	59 kg.dan yuqori	59 kg.dan yuqori

1-eslatma: Vazn toifalarining yuqori chegarasi: vazn oxirgi chegarasi belgilangan limitdan o'ndan bir mezon bilan belgilanadi. Masalan, 50 kg gacha, 50.09 kg yuqori chegarasi va 50.1 kg bo'lgan vazn toifasi natijada diskvalifikatsiya qilinadi.

2-eslatma: Vazn toifalarining pastki chegarasi: masalan, vazn toifasi 50 kg dan baland, pastki chegarasi 50.1 kg va 49.9 kg kam bo'lgan vazn toifasi natijada diskvalifikatsiya qilingan hisoblanadi.

IX- BOB. MUSOBAQA QOIDALARI

Yillar bo'yicha musobaqa qoidalariga kiritilgan o'zgartirish va qo'shimchalar:

- Qabul qilindi: 28 - may, 1973-yil
- O'zgarishlar: 1- oktyabr, 1977-yil
- O'zgarishlar: 23 - fevral, 1982-yil
- O'zgarishlar: 19 - oktyabr, 1983-yil
- O'zgarishlar: 1 - iyun, 1986-yil
- O'zgarishlar: 7 - oktyabr, 1989-yil
- O'zgarishlar: 28 -oktyabr, 1991-yil
- O'zgarishlar: 17 - avgust, 1993-yil
- O'zgarishlar: 18 - noyabr, 1997-yil
- O'zgarishlar: 31 - oktyabr, 2001-yil
- O'zgarishlar: 23 - sentyabr, 2003-yil
- O'zgarishlar: 12 - aprel, 2005-yil
- O'zgarishlar: 13 - fevral, 2009-yil
- O'zgarishlar: 2-yanvar, 2010-yil
- O'zgarishlar: 7 - oktyabr, 2010-yil
- O'zgarishlar: 30 - aprel, 2011-yil
- O'zgarishlar: 4 - oktyabr, 2011-yil
- O'zgarishlar: 3 - aprel, 2012-yil
- O'zgarishlar: 26 - dekabr, 2012-yil
- O'zgarishlar: 14 - iyul, 2013-yil
- O'zgarishlar: 19 - mart, 2014-yil
- O'zgarishlar: 30 - oktyabr, 2014-yil
- O'zgarishlar: 1 - yanvar, 2015-yil
- O'zgarishlar: 15 - noyabr, 2016-yil
- O'zgarishlar: 1 - yanvar, 2017-yil.

Taekwondo WT musobaqalari uch asosiy bo'limlari bo'yicha o'tkaziladi:

1. Kyorugi (sparring Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan);
2. Pumse (texnik kompleks);
3. Kyok pa (qattiq buyumlarni sindirish);

9.1. Musobaqalar o'tkaziladigan joy

1. "Jang maydoni" hech qanday to'siqlarsiz (do'ng va hokazo), bir tekis yuza bo'lishi va elastik mat (bo'yra) bilan qoplangan bo'lishi kerak. Musobaqa maydonchasi bir platforma 0.6-1m bo'yicha o'rnatilgan bo'lishi mumkin, raqobat payti ishtirokchilar xavfsizligini ta'minlash uchun xavfsizlik chiziq tashqi qismi 30 darajaga nisbatan kamroq qiya bo'lishi kerak. Quyidagi shakllardan "jang zonaları" uchun foydalanish mumkin.

1.1. Kvadrat shakli:

Musobaqa maydonlari quyidagilardan tuzilgan: "jang maydonlari" va "xavfsizlik maydoni". Kvadrat shakli "jang maydoni" 8m x 8m joyga ega bo'ladi. Har bir "jang maydoni" hududi atrofida bir xil masofada "xavfsizlik hududi" bo'ladi.

Musobaqa maydonlari (shu jumladan, "jang maydoni" va "xavfsizlik maydoni") kamida 10m x 10m bo'lishi kerak va 12m x 12m dan ortiq bo'lmasligi kerak. Agar musobaqa maydonchasi platformaga o'rnatilgan bo'lsa, ishtirokchilarning xavfsizligini ta'minlash uchun "havfsizlik maydoni" o'lchami oshirilishi mumkin. Ushbu musobaqaning texnik shartlarida ko'rsatilishicha "jang maydonlari" va "xavfsizlik maydonlari" turli ranglarda bo'lishi kerak.

1.2. Sakkiz burchak shakli:

Musobaqa maydoni "jang maydonlari" va "xavfsizlik maydoni" dan iborat. Musobaqa maydoni kamida 10 x 10 kvadrat shaklida bo'lishi kerak va yana 12 x 12 dan oshmasligi kerak bo'ladi. Musobaqa maydoni markazida sakkiz burchak shaklidagi "jang maydoni". "Jang maydoni" o'lchamining diametri taxminan 8m bo'lsa, sakkiz burchak shaklining bir tomoni taxminan 3.3m. Musobaqa maydoni tugagan va "jang maydonlari" cheklangan chizig'ida "xavfsizlik maydoni" bo'ladi. Ushbu musobaqa texnik shartlarida ko'rsatilishicha "jang maydonlari" va "xavfsizlik maydonlari" turli ranglarda bo'lishi kerak.

2. Maydon va pozitsiyalarni belgilash.

2.1. "Jang maydoni" tashqi chegarasi, musobaqa maydoni cheklash chizig'i va tashqi chegara deb ataladi.

2.2. Ro'yxatga olish stoliga yonma-yon turgan old chegara №1 tashqi chiziq deb hisoblanadi va soat millari yo'nalishi bo'yicha №1 tashqi chizig'idan №2, №3 va №4 raqamlar tashqi chiziqlar deb

ataladi. №1 tashqi chiziqqa tutashturgan №1 chiziq cheklovchi chiziq deyiladi va soat millari yo'nalishi bo'yicha №1 cheklovchi chizig'idan №2, №3 va №4 cheklovchi chiziqlar deb ataladi. "Jang maydoni" uchun sakkiz burchak shakli foydalanilsa, №1 tashqi chiziqqa tutashturgan №1 cheklovchi chiziq deyiladi va soat millari yo'nalishi bo'yicha №2, №3, №4, №5, №6, №7 va №8 chegaralovchi chiziqlar deb ataladi.

2.3. Jang boshida va oxirida hakam va ishtirokchilarni joylashtirish: ishtirokchilar pozitsiyalari "jang maydoni" markazidan ikki qarama-qarshi chiziqlar teng uzoqlashtirilgan 1m.ga №1 tashqi chiziqqa parallel holda bo'lishi kerak. Hakam "jang maydoni" markazidan №3 tashqi chiziq yo'nalishi tomon 1,5m ga uzoqlashgan nuqtada bo'lishi kerak.

2.4. Yon hakamlar: b. pozitsiyasi №1 hakam - №1 va №2 tashqari chiziq burchagidan 0,5m masofada joylashadi. Pozitsiya b. №2 hakam - №3 tashqi chiziq markazidan 0,5m masofada joylashadi. Pozitsiya b. №3 hakam - №4 va №1 tashqi chiziq burchagidan 0,5m masofada joylashgan. Ikki yon b. pozitsiyalari foydalanilganda №1 hakam - №3 tashqi chiziq markazidan 0,5m masofada joylashadi va №2 hakam - №1 tashqi chiziq markazidan 0,5m masofada joylashadi. Hakamlar joylashtirilishi ommaviy axborot vositalari to'g'ridan-to'g'ri efirga uzatish va uni yengillashtirish uchun yoki sport turi taqdimotini yaxshilash uchun o'zgartirilishi mumkin.

2.5. Video hakam va Rekorder joylashtirilishi: Recorder va Video hakam №1 tashqi chiziqdan 2m masofada joylashadi. Recorder va Video hakam o'rni musobaqa o'tkazish zaliga qarab va ommaviy axborot vositalar, to'g'ridan-to'g'ri efirga uzatish yoki sport turi taqdimotini yaxshilash uchun o'zgartirilishi mumkin.

2.6. Murabbiylar joylashtirilishi: Murabbiylar tashqi chiziqning har bir tomoni ustida yoki 1m masofada joylashadilar. Murabbiylar o'rni musobaqa o'tkazish zaliga qarab, to'g'ridan-to'g'ri efirga uzatish yoki sport turi taqdimotini yaxshilash uchun o'zgartirilishi mumkin.

2.7. Tekshiruv stolining joylashtirilishi: tekshiruv stoli sportchilarning himoya anjomlarini tekshirish uchun musobaqa o'tkazish kirish joyi yaqinida joylashadi.

Izoh № 1

Elastik Mat - (bo'ya): matlarning egiluvchanligi va sirpanish darajasi musobaqa boshlanishdan oldin WT tomonidan tasdiqlangan bo'lishi kerak.

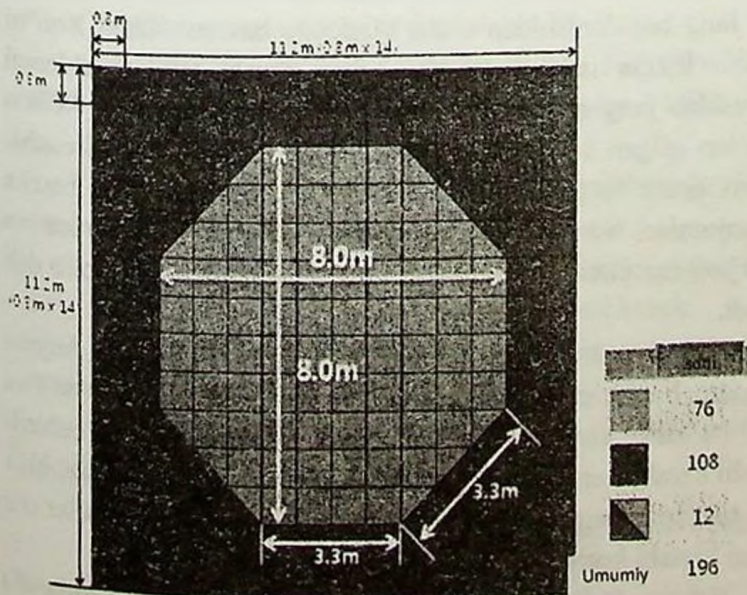
Izoh № 2

Rang: matlar rang-balangligi, uning yuzasiga yorqin chiroqlar bilan shug'alantushirib, ishtirokchilar yoki tomoshabinlar ko'zlarini charchatishi kerak emas. Matlar rangbarangligi musobaqa joyi yuzasi-ning rangini, sportchi anjomi rangini, uniforma –rasmiy kiyim rangini hisobga olishi kerak.

Izoh № 3

Inspeksiya stoli: hakam, inspeksiya stoli ortida turib, ishtirokchilar ko'z oldida barcha uskunalar WT tomonidan tasdiqlangan ro'yxatga firmalar mahsuloti va ishtirokchining antropometrik ma'lumotlari mos kelishini tekshiradi. Agar mos emasligi aniqlansa, u holda, ishtirokchidan himoya anjomlarini almashtirish so'raladi.

Sakkiz burchak shakl



9.2. Musobaqa marosimi

1. Ishtirokchilarni taklif etish: ishtirokchi familiyasi Hakam tomonidan belgilangan jang boshlanishidan o'ttiz daqiqa oldin uch marta e'lon qilinishi kerak.

2. Jismoniy ko'rik, sport formasi va anjomlar inspeksiyasi: taklif etilgandan so'ng WT tomonidan tayinlangan hakam tomonidan alohida inspeksiya stoli ortida ishtirokchilar jismoniy tekshirishdan, qatnashuvchilar formasi va anjomlari, ishtirokchilar ko'zi oldida tekshiruvdan o'tishi kerak. Bunda ishtirokchi hech qanday nafrat belgilarini ko'rsatishi kerak emas va bundan tashqari, boshqa ishtirokchiga zarar keltiruvchi hech qanday predmet olib kelishi kerak emas.

3. Jang maydoniga kirish: inspeksiyadan so'ng ishtirokchi bir lahzadan – murabbiy, bir jamoa shifokori yoki (agar shunaqasi bo'lsa) fizioterapevt bilan kutish hududiga o'tishi kerak.

4. Jang boshlanishidan oldingi va tugaganidan keyingi marosim tartibi:

4.1. Jang boshlanishidan oldin Markaziy hakam "Chon Xon"ni taklif etadi. Ikkala ishtirokchi ham chap tirsak ostidagi shlemni mahkam ushlab jang maydoniga chiqishadi. Agar hakamning "Chon Xon"ni e'lon qilgan vaqti bo'yicha Murabbiy hududida ishtirokchilarning biri hozir bo'lib, to'liq tayyor emas, shu jumladan, barcha himoya anjomlari va formani kiyimagan holda mavjud bo'lsa va hokazo, u jangdan chetlatilgan deb hisoblanib, hakam raqib g'olib deb e'lon qiladi.

4.2. Ishtirokchilar bir-biriga qaragan holda hakamning buyrug'iga binoan, bir-biriga salom berishi kerak "Charyot" (rostlan) va "Kyonne" (ta'zim). Ta'zim "Charyot" tabiiy holatidan amalga oshirilgan bo'lishi kerak, bosh bilan bukilgan 45 daraja burchak ustida, qiya 30 daraja burchak ostidadan katta. Ta'zimdan so'ng ishtirokchilar o'z shlemlarini kiyishi kerak.

4.3. Hakam "Chunbi" (tayyorlaning) va "Sijak" (boshlandi) buyrug'i bilan jangni boshlanishi kerak.

4.4. Jang har bir raundda hakamning "Sijak" (boshlandi) buyrug'i bilan boshlanishi kerak.

4.5. Jang har bir raundda hakamning "Kiman" (oxiri) buyrug'i bilan tugatilishi kerak. Agar hakam "Kiman" (oxiri) e'lon qilmasa ham jang vaqti tugaganligi sababli jang tugadi, deb qabul qilinishi kerak.

4.6. Hakam jangni "Kalyo"ni (to'xtatish) e'lon qilib to'xtatib turishi mumkin va "Kesok" (davom) buyrug'i bilan jangni davom etishi mumkin. Hakam qachon "Kalyo" buyrug'ini bersa, rekorder yozuvchisi darhol jang vaqtini to'xtatishi kerak, hakam qachon "Kesok" buyrug'ini bersa, rekorder yozuvchisi darhol jang vaqtini yurgizishi kerak.

4.7. Oxirgi raunddan so'ng hakam g'olib tomonga qo'lini ko'tarib, g'olibni e'lon qiladi. Ishtirokchilar o'z joylarini egallab, bir-biriga qaragan bo'lishi kerak. Ishtirokchilar hakam g'olibni e'lon qilgandan so'ng ta'zim almashishlari kerak.

4.8. Ishtirokchilar ketishi.

5. Jamoa musobaqasini o'tkazish tartibi.

5.1. Har ikkala jamoa ishtirokchilari 1-cheklovchi chiziqdan taqdim etilgan ariza bo'yicha bir-biriga qaragan holda bir chiziqda saflanishlari kerak.

5.2. Jang boshlanishidan oldingi va tugashidan keyingi marosim tartibi bu qoidaning 4-bandidagiday o'tishi kerak.

5.3. Har ikkala terma jamoa jang maydonini tark etib va barcha janglar davomida murabbiy hududida qolishlari kerak.

5.4. Har ikkala jamoa darhol final jangi tugaganidan keyin musobaqa joyida saflanishlari kerak.

5.5. Hakam qo'lini g'olib qozongan jamoa tomonga ko'tarib, g'olib jamoani e'lon qilish kerak.

9.3. Musobaqalarni tashkil etish tasnifi va usullari

1. Musobaqa tasnifi.

1.1. Yakka tartibdagi musobaqa bir vazn toifasi ishtirokchilari o'rtasida o'tkazilishi kerak. Agar kerak bo'lsa, birlashgan toifani

yaratish uchun yaqin vazn toifalari birlashtirilishi mumkin. Hech bir sportchi bitta musobaqada bir necha vazn toifasida ishtirok etish huquqiga ega emas.

1.2. Jamoa musobaqalari: Taekwondo WT bo'yicha jahon Kubogini o'tkazish standartiga mos og'irlik toifalarini tashkil etish usullari.

2. Musobaqa tashkil etish usullari.

2.1. Yakka tartibdagi musobaqalar.

2.2. Aylana tizimi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar.

3. Olimpiya o'yinlarida Taekwondo WT bo'yicha musobaqalar individual tizim bo'yicha raqiblar o'rtasida yutqazgan chiqib ketish tizimi va tasalli berish janglari o'tkaziladi.

4. Xalqaro darajadagi barcha musobaqalar WT tomonidan akkreditatsiyadan o'tgan har bir vazn toifasi bo'yicha kamida 4 mamlakatdan va kamida 4 ishtirokchi bo'lishi kerak. Agar musobaqalarda vazn toifalarida 4 tadan kamroq ishtirokchilar bilan o'tkazilgan bo'lsa, xalqaro miqyosdagi musobaqalar rasmiy natijasi sifatida tan olinmasligi mumkin.

5. Gran Pri jahon Federatsiyasi Taekwondo WT bosqichlarini tashkil etish va o'tkazish Gran Pri bosqichlarida jahon Federatsiyasi Taekwondo WT qabul qilgan standartlar tartibi bo'yicha bo'ladi.

Talqin:

1. Musobaqa davomida individual natijalar asosida g'oliblarni aniqlash, ammo jamoa sinov natijalari yig'indisi, barcha individual natijalar yig'indisiga ko'ra belgilanadi.

Ball tizimi.

Jamoa o'mini aniqlashda ball hisoblash uchun qo'llanma:

"Jang maydoni"ga rasmiy vazn tortilishidan so'ng, har bir ishtirokchi uchun - 1 balldan qo'shiladi;

- Bir (1) ball har bir g'alaba uchun;
- Yetti (7) ball bitta oltin medal uchun;
- Uch (3) ball bitta kumush medal uchun;
- Bir (1) ball bronza medal uchun;

Agar ikki jamoadan ortiq jamoa bir xil ballga ega bo'lsa, natija quyidagi mezonlarga muvofiq belgilangan bo'lishi kerak:

- 1) Jamoa tomonidan qo'lga kiritilgan medallar soni orqali;
- 2) O'gir vazn toifasida ko'proq ball toplash orqali.
2. Jamoa musobaqalarida har bir jamoa natijasi jamoa-individual natijalari orqali belgilanadi.

Izoh № 1

Vazn toifalarini birlashtirish:

Vazn toifalarini birlashtirganda Olimpiya vazn toifalariga amal qilish lozim.

Musobaqalarning qisqa qoidalari, "kyorugi" bo'limi:

1. Musobaqa uchun maydonning o'lchami 8x8 bo'lishi lozim.
2. Ishtirokchilarning kiyimi va jihozlari:
 - 2.1. Ishtirokchi himoyalovchi nimcha, shlem, beldan pastki qismni himoyalovchi(bandaj), yelka va tizzalariga qoplama, perchatka va kapaga ega bo'lishi lozim.
 - 2.2. Beldan pastki qismni himoyalovchi(bandaj), yelka va tizzalarga qobiqlar ham Taekvando kostyum (tobok) tagidan kiyilishi lozim.
3. Sportchilar yoshi bo'yicha vazn toifalari hamda jinsi bo'yicha taqsimlanadi.
4. Kurashning davomiyligi har biri ikki minutdan bo'lgan uch raunddan iborat, raundlar o'rtasida dam olish bir daqiqa. Uch raund yakun topgandan so'ng va bir daqiqa dam olingandan so'ng ochkolar teng bo'lganida, to'rtinchi raund o'tkaziladi va raund davomida kim dastlabki ballarni qo'lga kiritga g'olib deb e'lon qilinadi.
5. Ishtirokchilar vazn o'lchash marosimi musobaqa boshlanishiga bir kun qolganda amalga oshiriladi. Birinchi marotaba vaznini aniqlash jarayonidan o'tmagan ishtirokchiga rasmiy vazn o'lchash paytida yana bir bor vazn o'lchash imkoniyati beriladi.
6. Ruxsat berilgan texnik uslublar:
 - 6.1. Musht texnikasi: musht texnika uslublari qattiq qisilgan mushtning ko'rsatkich va o'rta barmog'ining old yuza qismini qo'llagan holda bajariladi.
 - 6.2. Oyoq texnikasi: oyoqlar texnika uslublari oyoqning to'piq qismini qo'llagan holda bajariladi.
7. Hujum uchun ruxsat berilgan joylar:

7.1. Tana: himoyalovchi nimcha bilan yopilgan joylarga musht va oyoqlar bilan zarba berishga ruxsat beriladi, ammo umurtqaga zarba berish taqiqlanadi.

7.2. Yuz: yuzning old qismi, gardan istisno, faqatgina oyoq bilan zarba berishga ruxsat beriladi.

8. Ruxsat berilgan texnik uslublar hujum uchun ruxsat berilgan joylarga aniq va kuchli zarba bilan bajarilganda ochkolar hisoblanadi.

Ballarni hisoblash:

Bir ball – nimchaga musht bilan zarba;

Ikki ball – nimchaga oyoq bilan zarba;

Uch ball – aylanib nimchaga oyoq bilan zarba;

Uch ball – oyoq bilan boshga zarba;

To'rt ball – aylanib oyoq bilan boshga zarba.

Opponentga har bir "Kamchjom" uchun bir ball qo'shiladi.

Ochkolarni hisoblash:

- agarda boshga zarbani datchik hisobga olmasa, unda hakamlar ballni mustaqil qo'yishadi;

- agarda ishtirokchi boshiga berilgan zarba tufayli yiqilsa va hisob boshlansa, ammo elektron tizim tomonidan ball hisoblanmasa, hakam qarorni qabul qilish uchun takroriy video lavhani ko'rishni talab qilishi mumkin.

- boshga jumladan, uning ochiq qismiga zarbalar uchun videolavhalar oldindan qilingan.

Oldindan g'alabani qayd etish:

- Oldindan g'alabani qayd etish 20 ball farq bo'lganida beriladi (avval 12 ball edi), bunda yarim final va final uchun 20 ballik farq muddatdan oldingi g'alaba uchun etarli bo'lmasligi mumkin.

- Ishtirokchi jang davomida o'nta "Kamchjom" olsa, mag'lub deb hisoblanadi.

Oltin ball:

- uch raunddan so'ng hisob teng bo'lganida, davomiyligi bir daqiqa bo'lgan 4-raundda ishtirokchilarning qaysi biri birinchi bo'lib ballni qo'lga kiritisa, o'sha g'olib deb hisoblanadi.

- bir ballni olgan ishtirokchi yoki raqibiga 2 ta "Kamchjom" berilsa ham, raqibining "Kamchjom" olgani evaziga ikki ball hisobiga yoritilgani uchun g'olib deb topiladi.

8.1. Ochkolarni bekor qilish: agarda raqib taqiqlangan harakatlar yordamida hujum qilsa, qo'yilgan ochkolar bekor qilinadi, raqibga jazo tayinlanadi.

8.2. Elektron himoyalovchi nimchalar qo'llanilgan holda, tananing o'rta qismiga zarba berish natijasida to'plangan ochkolar himoyalanuvchi nimcha ichida joylashgan asbob bilan avtomatik tarzda ro'yxatga olinadi. Boshqa berilgan zarbalar ham electron shlemlar orqali avtomatik ro'yxatga olinadi, faqat zarba yuzga tekkanda referi va yon hakamlarning o'zaro kelishuvi orqali ball qo'shib berilishi mumkin.

8.3. Agarda ishtirokchi oldindan musobaqa qoidalarini bajarishdan yoki referi ko'rsatmalarini bajarishdan qasddan bosh tortsa, referi uni bir daqiqa o'tgandan so'ng jarima ochkolari asosida mag'lub deb e'lon qilishi mumkin.

9. Taqiqlangan harakatlar va jazo:

- "Kamchjom" qo'llaniladi, "Kyongo" bekor qilingan;
- doyang chegarasi chizig'idan o'tish;
- yiqilish;
- jangdan qochish yoki vaqtni cho'zish;
- zarba berayotgan raqibni itarib yuborish yoki quchoqlab olish, ammo bunda klinchda raqibni turtishga ruxsat berilgan;
- zarbaga blok qo'yish maqsadida oyoqni ko'tarish yoki raqibni oyoqg'iga zarba berish yoki raqibning hujumiga halaqit berish uchun oyoqni uch soniyadan ko'proq lahzaga ko'tarish;
- beldan pastga zarba berish;
- shikastlarni soxtalashtirish;
- "Kalyo" buyrug'idan so'ng raqibga hujum qilish;
- boshga qo'l bilan zarba berish;
- bosh bilan zarba berish;
- klinchga kirishda tizzani qo'yish, tizza bilan zarba berish;
- yiqilgan raqibga hujum qilish;
- raqib yoki murabbiy tomonidan istalmagan so'zlarni aytish yoki har qanday yomon xulq;
- musobaqa jarayonini raqib yoki murabbiy tomonidan to'xtatish;

10. Qarorlar:

10.1. Jarima ballari: **Kengo** (raqibga +0,5 ball) endilikda yo'q, mutloq barcha qoida buzishlar **Kamchjom** (raqibga +1 ball). O'n kamchjom (raqibga +10 ball) – diskvalifikatsiya.

Hisobdagi 20 ballik va undan yuqori ballik farq - jangni to'xtatish va g'alaba (istisno: erkaklar o'rtasidagi oliy darajadagi xalqaro musobaqalarning yarim final va finalida tashkiliy qo'mita qaroriga ko'ra, jang davom ettirilishi mumkin).

10.2. Yuzning ochiq qismiga (feyskik) zarba berish uchun takroriy video lavha bekor qilindi, chunki endilikda yuzning yanada kattaroq qismini yopadigan va katta sezuvchanlikka ega yangi shlemlar qo'llaniladi.

10.3. G1, G2 va hokazo turnirlarga hakamlarni tayyorlashni Taekvondo Butun Jahon Federatsiyasi nazorat qiladi. Hakamlarni hakamlar reytingi asosida tanlashadi.

10.4. To'rtinchi raund bir daqiqa davom etadi. To'rtinchi raunddan keyin ballar bir xil bo'lsa, kompyuterdagi maxsus programma orqali qaysi ishtirokchilar ko'proq zarbalar bergani aniqlanadi va o'sha ishtirokchi g'olib deb topiladi.

10.5. "Nokaut bilan g'alaba" endilikda yo'q. Hozirda bu "hakam tomonidan to'xtatish" deb ataladi.

10.6. Video lavhani takrorlash bitta texnik harakat uchun bahsli lahzadan so'ng, hattoki jang to'xtagandan keyin 5 soniya mobaynida ko'tariladi.

10.7. Har bir jangga yangi kvota beriladi.

10.8. Video lavhani takrorlashni so'raganda, o'rindan turib sizdan kartichka olmaguncha muammoingizni hal qilmaguncha tik turishingiz lozim.

10.9. Raqibning quyidagi qoida buzarlilari uchun kartichka ko'tarib raqibga tanbeh berishlarini so'rash mumkin: chiziqdan o'tish, yiqilish, "kalyo"dan so'ng hujum (to'plangan ballarni olib tashlab tanbeh berish).

10.10. Agarda texnik muammo bo'lgan bo'lsa, unda kvota bo'lmaganda ham hurmat bilan vaziyatni tushuntirishni so'rash mumkin.

10.11. Qo'l bilan tanaga zarba berish/boshga hujum qilish (elektron shlem bo'lganda) tufayli to'plangan ballar uchun kartochka ko'tarilmaydi.

10.12. Nokdaunda yiqilish va chiziqdan chiqish uchun tanbeh berilmaydi.

10.13. Agar boshga qattiq zarba berilgan bo'lsa, va ball bo'lmasa hamda referi hisobni ochsa, ya'ni nokdaunni, unda referi takroriy video lavhani ko'tarishi lozim. Bunda bosh bilan kontakt bo'lganligi hamda kuchli zarba bo'lganligi va referi hisobni ochmaganligini ko'rishadi va bunda bu referini xatosi bo'ladi, jangdan so'ng appelyatsiya yozish mumkin bo'ladi.

10.14. Agar tanaga zarba berilgan bo'lsa va sportchi jangni davom etolmasa (nokdaund), ballar qo'yilmagan bo'lsa va 10 gacha sanalgandan keyin ham turmasa, u yutqizgan bo'ladi. Agarda u tursa, jang davom etadi va ballar berilmaydi.

10.15. Texnik vakil faqatgina bir matchga nechta kvota berilishini hal qila oladi.

10.16. Agar sekundant jang paytida tursa, unga tanbeh beriladi.

10.17. Agar jang paytida elektronika ishlamayotgani aniqlansa, unda elektronika qaysi paytdan boshlab buzilganini tizimdan qarab, jangni elektronika o'chgan paytidan boshlab, yana takroran boshlashadi.

10.18. Arbitrga takroriy video lavhani ko'rish haqidagi qaror qabul qilish uchun limit – 30 soniya.

10.19. Agar video arbitr aniq xatoni ko'rsa, unda uni to'g'rilaydi, agarda ko'rmasa, barchasini qanday bo'lsa shunday qoldiradi. Agar video arbitr bahsli vaziyatni tashkilotchilarning texnik muammolari sababli ko'rmasa, natija o'zgartirilmaydi. Kvota qaytariladi.

11. Referi ballarni qo'sha olmaydi.

12. Tablodagi axborot:

a) hakamlar tomonidan tugmachalarni bosish indikatori:

- ko'k rang – boshga zarba;

- qizil rang – nimchaga zarba;

- oq rang – qo'l bilan tanaga zarba.

b) takroriy video lavhaga kvota bo'lganda - kamera belgisi yonib turadi, yo'q bo'lganda – kamera belgisi yo'q, yoki shu belgi ustidan chizilgan bo'ladi.

v) vaqtning tagida – doirachada - boshga zarba berganda, ball ishlash uchun minimal kuch (kg), kvadratda – nimchaga bujum qilgandagi kuch (kg) ko'rsatilib turadi.

g) To'rtinchi raundda tegishlar soni (baholanmagan ballar) tabloda to'rtburchakdagi hisob bilan yonma-yon ko'rsatiladi.

13. Oyoqni ko'tarish va oyoq bilan turtish, itarish (kat-kik):

a) oyoq turgan darajaning asosiy mezonini bu oyoqning pastki yuzasidir; b) beldan pastdagi har qanday zarba (nimcha darajasidan pastda butun oyoq yuzasi bo'lishi lozim) – bu tanbeh, agarda bundan so'ng darhol hujum, yoki step+hujum bo'lmasa; v) oldingi oyoqni keyingi hujum yoki step+hujumsiz har qanday holatda ko'tarish - bu tanbeh (agarda siz oyoq g'ingizni keskin ko'tarsangiz va uni qaytarib hujumsiz yoki step+hujumsiz qoldirsangiz). Jazodan qutilish uchun sportchi oyog'ini ko'tarib, uni joyga qo'ygandan so'ng, darhol beldan yuqori har qanday zarbani bajarishi yoki step+hujumni bajarishi lozim; g) agarda hujumdan so'ng yoki almashinuvda raqibning oyog'i qasdan bo'lmagan holda, beldan pastroqda tegsa, unda sportchi jazolanmaydi (masalan, Nerio); d) agarda oyoq ko'tarilgan bo'lsa va ko'tarilgan oyoq bilan hujum harakatlari bajarilsa, va to'rtinchi soniyada ko'tarilgan oyoq bilan ball ishlansa, ball olinadi, ammo tanbeh beriladi; e) ikkita yop-chagi ikkita ketma-ketlikda beldan pastga berilsa – bu tanbeh; j) almashinuvda raqiblarning oyoq yuzasi to'qnashuvi jazolanmaydi; z) bel darajasidan yuqoridagi zarbalar jazolanmaydi; i) sportchilarni oyog'i va pastki qismining beldan past darajadagi to'qnashuvi jazolanmaydi; k) agarda oyoq hujum harakatiga bel darajasidan pastga tushsa, va shunda sportchi zarbani bajarmasa, sportchi jazolanmaydi.

14. Qo'l va tana bilan turtishlarning talqini, buning uchun tanbeh va jazo beriladi – Kamchjom (opponentga bir ball):

- raqibning hujum harakatiga qarama-qarshi har qanday turtish, itarish jazolanadi;

- raqibni chiziqliq ortiga itarish, turtish jazolanadi;

- jazolanadigan yagona obxvat bu raqibning hujum qiluvchi oyog'ining obxvat qilish;

- tana hamda qolgan barcha qismlarini qo'l bilan ushlash ham jazolanadi;

- jang hududida raqibning yiqilishiga olib keluvchi turtish, itarish jazolanmaydi.

15. Hujumni to'xtatish uchun oyoqning tizza yoki sonini ko'tarish tanbeh bilan jazolanadi.

9.4. "Pumse" bo'limiga musobaqa qisqa qoidalar

1. Chiqishlar uchun maydoncha. Uning o'lchamlari 12m x 12m bo'lishi kerak. Dastlabki holat maydoncha markazida belgilanadi. Ishtirokchisi, shu joyga qaytib chiqishini tugatishi kerak.

2. Ishtirokchilar kiyimi va ekipirovka.

2.1. Ishtirokchi Taekwondo WT tomonidan belgilangan kiyim (dobok)ni kiyishi, belbog'da, yalang oyoq bo'lishi kerak.

2.2. Sportchining ustida hech qanday qo'shimcha kiyimlar (zargarlik buyumlari, soatlar va h. k.) bo'lishi kerak emas.

3. Musobaqa turlari va ishtirokchilar.

Musobaqalar: individual va jamoa-sinxron.

Individual musobaqalarda erkaklar va ayollar alohida-alohida chiqish qilashadi.

Quyidagi yosh toifalari mavjud:

1. Bolalar 11 yoshga qadar;
2. 12 yoshdan boshlab 14 yoshgacha Kadetlar;
3. 15 yoshdan boshlab 17 yoshgacha o'smirlar;
4. Guruh A-birinchi kattalar (senior A) 18-30 yosh;
5. Guruh B-ikkinchi kattalar (senior B) 31-40 yosh;
6. Guruh C-birinchi mohirlar (senior C) 41 -50 yosh;
7. Guruh D-ikkinchi mohirlar (senior D) 51 yosh va udan yuqori yoshdagilar.

Kichik guruhlariga bo'linishi:

"A" kichik guruhi – rasmiy musobaqalarning saralash bosqichida o'z yoshiga qarab, ishtirok etuvchi asosiy guruh. Ishtirokchilar chiqishlari Taekwondo WT (pumse) tomonidan qabul qilingan musobaqalar umumiy qoidalar bo'yicha baholanadi.

"B" kichik guruhi - rasmiy saralashlarda ishtirok etmaydigan, (yengillashtirilgan) maxsus qoidalar bo'yicha boshlayotgan yosh sportchilar guruhi.

Jamoa - sinxron chiqishlarda - erkaklar va ayollar jamoalariga ajratish mavjud. Bir vaqtning o'zida chiqishlar uchun jamoa uch ishtirokchidan iborat bo'ladi.

4. Musobaqalar o'tkazish.

Musobaqalar 3 bosqichni o'z ichiga oladi: 2 ta saralash bosqichi va yakuniy, ya'ni-final bosqichi.

Saralash bosqichlari:

Har bir ishtirokchi yoki guruh ishtirokchilari toifasiga muvofiq, har bir turda, bitta majburiy Pumse bajarishlari kerak.

Uchinchi davra – final:

Har bir ishtirokchi yoki guruh bitta yoki ikkita pumse (chiqishlar o'rtasida bir daqiqa dam olinadi) bajarishlari kerak. Musobaqa tashkilotchilari chiqishdan bir kun oldin qur'a tashlash yordamida bajarish uchun pumсени aniqlaydilar, ba'zan pumse tanlash huquqini ishtirokchilarning o'zlarida qoldirishadi. Ishtirokchi hozirgi sport malakasidan 2-daraja yuqori pumse tanlashi kerak emas. Barcha pumse turli xil bo'lishi kerak. Shaxsiy va sinxron-jamoa erkin chiqish uchun tanlagan pumse qismi, pumse dasturining majburiy qismiga nisbatan 4 darajadan ortiq sodda yoki 2 daraja qiyinroq bo'lishi mumkin emas. Jamoa bo'lib chiqilgan taqdirda, tanlangan pumse murakkabligini, jamoa a'zolari darajasi pastroq bo'lgan a'zolari bilan kelishgan bo'lishlari kerak. Agar chiqishda uzilish bo'lsa, mashqlarni qayta boshlash (qayta), lekin faqat bir marta ruxsat etiladi. Hakamlar qayta boshlash huquqiga egalar.

5. Pumse tasnifi:

Bolalar (11 yoshgacha)

1-davra – teguk 1, 2, 3, 4 jyan;

2-davra – teguk 5, 6, 7, 8, jyan;

Kadetlar (12-14 yosh)

1-davra – teguk 4, 5, 6, 7 jyan;

2-davra – teguk 8 jyan, koryo, kimgan, tebek;

O'smirlar (14-17 yosh)

1-davra – teguk 5, 6, 7, 8 jyan;

2 - davra koryo, kimgan, tebek;

Birinchi kattalar (18-30 yosh)

1-davra – teguk 6, 7, 8 jyan;

2-davra – koryo, kimgan, tebek, ponon, sipchin;

Ikkinchi kattalar (31-40 yosh)

1 - davra – teguk 6, 7, 8 jyan;

2-davra – koryo, kimgan, tebek, ponvon, sipchin.

Birinchi mohir (41-50 yosh)

1 - davra – teguk 8 jyan, koryo, kimgan, tebek.

2-davra – ponvon, sipchin, djite, xansu.

Birinchi usta (41-50 yosh)

1- davra – teguk 8 jyan, koryo, kimgan, tebek.

2-davra – ponvon, sipchin, djite, xansu.

Ikkinchi usta (50 yoshdan katta)

1-davra - koryo, kimgan, tebek,

2-davra – sipchin, djite, chon kvon, xansu, pyonvon.

6. Baholash usullari:

Chiqishlarni baholash hakamlar tomonidan ballar tizimida amalga oshiriladi.

6.1. Har bir chiqish 10 balli shkala bo'yicha baholanadi: 5 ball – texnika uchun maksimal ball, 5 ball - ko'rsatish (ta'siroat).

6.2. Agar, texnika uchun xatolar mavjud bo'lsa – 0,5 ball baho olib tashlanadi:

1) Pumse ijrosi davomida noto'g'ri yoki ortiqcha harakatlar, Taekwondo WT texnikasiga mos emas (qo'shimcha harakat, noto'g'ri harakat, tugallanmagan noto'g'ri harakat, zarba boshqa darajaga yo'naltirish);

2) bloklar va zarbalar darajasiga rioya qilinmagan, pumse harakatida siljish darajasiga rioya qilinmagan;

3) pumse boshlang'ich holatiga qaytish holatida ortiqcha masofa (20 sm);

4) ishtirokchi holatda turganda yoki harakatda (polga qadam bosilganda shovqin) keraksiz zo'riqish;

5) restart - boshqatdan boshlash, ishtirokchi pumse bajarayotganda 3 soniyadan ortiq to'xtab, boshqa harakatni bajarishi.

6) ishtirokchi zarbalarni va bloklarni diqqat va kuchning konsentratsiyasiz (nigoh yo'nalishi buzilishi) holda bajarishi.

Tashqi chiqishni baholashda ballar yig'iladi, har bir quyidagi chiqish mezonlariga, hakam shkala bo'yicha ball qo'yadi -0,5 balldan (yomon chiqish) 1,0 ballgacha (a'lo chiqish):

1) bajarish vaqtida tovush kuchi va ifoda ko'rsatkichlari (kixap, qadam bosib).

2) Holatlarda turganda mustahkamlikka rioya qilinishi, bajarishda muvozanat.

3) Zarbalar va bloklar bilan holatlarga turish harakati lahzasida kuch va tezlikning (dinamika) mos kelishi.

4) Marom koordinatsiyasi, temp-tezlik darajasi, soflik, aniqlik.

5) "ki" quvvatini ifodalash (tos bilan ishlash, nafas olish).

Chiqishni baholashda umumiy ta'sirot muhim ro'l o'ynaydi. Pumse bajarganda, ishtirokchi samarali, yaqqol ko'rsatilgan shakllarni namoyish etishi kerak. Chiqishga jang ruhi singdirilgan bo'lishi kerak (ishonarlilik, epchillik, qobiliyatlilik, hayolda jangni tasavvur qilish). Barcha harakatlar va harakatlar o'rtasidagi bog'lamlar onson taniladigan bo'lishi kerak.

7. Natijalar e'lon qilinishi.

Hakamlikka 5-7 hakam jalb qilinishi kerak. Agar hakamlar eslatma usul ishlatgan bo'lsalar, jami natijalari yig'ilgandan keyin, hakamlar yakuniy hisobni darhol e'lon qilishlari kerak. Agar elektron hisoblash asboblari usuli ishlatilgan bo'lsa, hakamlar natijalarni yig'ishganlaridan so'ng yakuniy hisob avtomatik ravishda ko'rsatilgan bo'lishi kerak. Hakamlar orasida eng yuqori va eng past ball natijalari avtomatik ravishda olib tashlangandan so'ng yakuniy hisob monitorda ko'rsatilgan bo'lishi kerak. Barcha qolgan baholar o'rta arifmetik hisobda hisoblanadi.

8. Norozilik bildirish tartibi.

Noroziliklar faqat yozma shaklda qabul qilinadi. Chiqish uchun baholar namoyishidan so'ng darhol murabbiy yoki jamoa tanlagan vakil tomonidan norozilik berilishi mumkin. Norozilik, faqat hakam

xatosi yoki hakam-informator baholash ballarini chegirib qolganda yoki baholar namoyishi bilan bog'liq xatolar bo'lgan hollardagina qabul qilinadi. Norozilik masalalari bo'yicha komissiya yoki tumir tashkiliy Qo'mitasi qabul qilgan qaror yakuniy bo'ladi.

X – BOB. HAKAMLAR VA TEXNIK IJROCHI SHAXSLAR

1. Texnik Vakil (TV)

1.1. Tasnif: WT akkreditatsiyasidan o'tgan, Taekwondo (Pumse) bo'yicha jahon Chempionati va Para - Taekwondo jahon Chempionatlaridan tashqari Chempionatlarda WT Texnik Qo'mitasi Raisi Texnik Vakili vazifalarini bajarishi kerak. WT Texnik Qo'mita Raisi yo'q bo'lgan holatda, WT Bosh Kotibi tavsiyasiga binoan WT Prezidenti TVni tayinlashi mumkin.

1.2. Vazifalari: TV Musobaqa Qoidalarining qo'llanilishi to'g'ri o'tkazilayotganligini nazorat qilib, jamoa vakillari kengashiga va qur'a tashlashga raislik qiladi. TV arbitraj qo'mitasi bilan maslahatlashgan holda musobaqa o'tkazish joyi va musobaqaga bog'liq bo'lgan barcha texnik masalalarini hal qilishda, o'zi yakuniy qaror qabul qilish huquqiga ega. TV musobaqa qoidalarida belgilanmagan, musobaqaga tegishli barcha masalalar bo'yicha yakuniy qaror qabul qiladi. TV arbitraj Qo'mita Raisi hisoblanadi.

2. Arbitraj qo'mita a'zosi.

2.1. Tasnif: Bosh Kotib tavsiyasiga ko'ra WT Prezidenti tomonidan qo'mita a'zolari qilib, kim Taekwondo musobaqalari bo'yicha yetarli tajriba va bilimga ega bo'lsa o'sha tayinlanadi.

2.2. Tarkibi: WT tasdiqlagan musobaqalarda – Bitta Qo'mita raisi, a'zolari 6 tadan oshmagan bo'ladi. Raislar yoki WT o'yinlari Qo'mita a'zolari, Qo'mita hakami va WT tibbiyot Qo'mitasi, WT sportchilar Qo'mitasi a'zolari o'z vazifalariga ko'ra arbitraj qo'mitasiga kiritilgan bo'lishi kerak. Biroq, zarur bo'lsa, tarkib Prezident tomonidan tartibga solinishi mumkin.

2.3. Vazifalari: qo'mita - texnik masalalar bo'yicha, musobaqalar ish tartibiga muvofiq amalga oshirilganligiga kafolat berib, TVga yordam beradi. Arbitrajlik Qo'mitasi hakamlik vazifasidagi shaxslar va Video arbitr harakatlarini baholaydi. Arbitrajlik Qo'mitasi bir vaqtning o'zida musobaqa davomida musobaqani boshqarish masalalari munosabatiga sanksiyalar beruvchi Favqulotda Qo'mita sifatida hamharakat qiladi.

3. Video arbitr.

3.1. Tasnif: Video arbitri WT Hakamlar jamoasining raisi tavsiyasiga ko'ra, "S" yoki "I" toifadagi Xalqaro hakami darajasiga ega bo'lgan shaxslar WT Prezidenti tomonidan tayinlangan bo'ladi.

3.2. Tarkibi: Bir (1) Video arbitr va bir (1) Video arbitr yordamchisi hakamlar tarkibi kiritilgan bo'lishi kerak.

3.3. Vazifalari: Video arbitr video takrorini ko'radi va bir daqiqa ichida qabul qilgan qarorini hakamga xabar beradi.

4. Hakam vazifasidagi shaxslar.

4.1. Tasnif: Hakam vazifasidagi shaxs bo'lish huquqiga, WT ro'yxatga olishdan o'tgan xalqaro Hakam sertifikatiga ega shaxs bo'lishi mumkin.

4.2. Vazifalari:

4.2.1. Referi:

4.2.1.1. Referi jangni nazorat qilishi kerak.

4.2.1.2. Referi "Sichjak!", "Kiman!", "Kalyo!", "Keysok!", "Shigan!" va "Kesi!" g'olib va mag'lubni, jarima ballarini, ogohlantirishlar va boshqa jazo choralari e'lon qilishi kerak. Hakam barcha e'lonlarni amalga oshirilgan harakatlar asosida qiladi.

4.2.1.3. Referi belgilangan qoidalarga muvofiq mustaqil qarorlar chiqarish huquqiga ega.

4.2.1.4. Asosan, Markaziy hakam ball hisoblashi kerak emas. Biroq, agar yon hakamlardan biri qo'lini ko'taradigan bo'lsa, chunki ball hisobga olinmadi, u holda markaziy hakam yon hakamlarni to'plab kengash o'tkazadi. Agar, ikki yon hakam ballni tasdiqlab, hisobni o'zgartirishni so'ralsa (1 Markaziy hakam va 3 yon hakam bo'lgan holda). Ikki yon hakamlardan foydalanilgan holatda hisobni o'zgartirish mumkin, faqat ikki yon hakam va markaziy hakam rozi bo'lsa.

4.2.1.5. Hisob teng yoki durang holat bo'lsa, to'rtinchi raund tugaganida 15-moddaga muvofiq, ustunlik haqidagi qaror barcha hakamlar tomonidan chiqariladi.

4.2.2. Hakamlar.

4.2.2.1. Hakamlar to'plangan ballarni darhol belgilaydilar.

4.2.2.2. Markaziy hakamning talabiga ko'ra, hakamlar qabul qilgan qarorlari haqida vijdonan xabar berishlari kerak.

4.2.3. Texnik yordamchi (TY)

4.2.3.1. TY jang tugaguniga qadar tablodagi ko'rsatkichlarni, ballar to'g'riligini, jazolarni, vaqtni nazorat qilib turishi kerak va markaziy hakamni darhol jang bilan bog'liq har qanday muammodan xabardor qilishi kerak.

4.2.3.2. TY yozuvchisi va tizim operatori birgaligida jang boshlanishi yoki to'xtatilishiga bog'liq holatlarni markaziy hakamga xabar berishi kerak.

4.2.3.3. Barcha ballarni, jazo va video takror natijalarini TY eslatmasiga qo'lda yozib boradi.

4.3. Hakam vazifasidagi shaxslar kortda:

4.3.1. Hakam vazifasidagi shaxslar tarkibi: 1 hakam va 3 yon hakam.

4.3.2. Hakam vazifasidagi shaxslar tarkibi: 1 hakam va 2 yon hakam.

4.4 Hakamlik vazifasidagi shaxslarning tayinlanishi.

4.4.1. Musobaqa ish tartibi o'rnatilgandan keyin hakam va hakamlar tayinlanishi lozim bo'ladi.

4.4.2. Hakam va hakamlarning sportchilar bilan millati (hududi, jamoasi) bir bo'lsa, bunday janglarga hakamlik qilishlari uchun tayinlana olmaydilar. Biroq, agar sharoitga ko'ra, hakamlar soni yetishmasa istisno tarzida tayinlangan bo'lishi mumkin.

4.5. Qaror qabul qilish uchun qo'llanma: Hakam va hakamlar qabul qilgan qarorlar yakuniy bo'ladi va ular musobaqaning Arbitraj Qo'mitasi oldida qabul qilgan qarorlari uchun javobgarlikni o'z zimmlariga oladilar.

4.6. Uniforma – rasmiy kiyim.

4.6.1. Hakam va hakamlar WT belgilagan rasmiy kiyimni kiyishlari kerak.

4.6.2. Hakam vazifasidagi shaxslar janga xalaqit beradigan predmetlarni, jang zonasiga o'zlari bilan olib kelishlari mumkin emas.

Agar zarur bo'lsa, hakam vazifasidagi shaxslar bellashuv maydonida qo'l telefonidan foydalanish cheklangan bo'lishi mumkin.

5. Ro'yxatga oluvchilar: ro'yxatga oluvchilar jang vaqtini, tanaffus vaqtini va vaqtincha to'xtovlarni nazorat qiladi shuningdek, yozuvlar qilishi va ishlangan ballarni yoki jazolarni oshkora qilishi kerak.

Talqin:

WT Xalqaro hakamlik nizomi bo'yicha tasniflash haqida batafsil ma'lumot, vazifalar, tashkiliy ishlarva h. k., amalga oshirilishi kerak.

Hakam vazifasidagi shaxslar noto'g'ri tayinlanganligi, ular tomonidan janglar qoidaga zid tarzda o'tkazilganligi yoki bir necha bor ataylab xato qilganliklari aniqlanganda, TV Arbitraj Qo'mitasi bilan maslahatlashgan holda, hakam vazifasidagi shaxslarni o'zgartirishi yoki jazolashi mumkin.

Ijro uchun qo'llanma:

Agar har bir hakam qonuniy hujumni har xil baholasa, masalan, bir hakam bir (1) ball, ikkinchisi ikki (2) ball va boshqalari ball bermasa, ball haqqoniy emas deb tan olinadi yoki ro'yxatga oluvchi tayminda xato qilsa, ballarda qoida buzilsa, har qanday hakam xatoni ko'rsatib, tasdiqlash uchun hakamlarni kengashga chaqirishi mumkin. Bunday holda markaziy hakam "Shigan" vaqt e'lon qilib, jangni to'xtatadi va hakamlarni kengashga to'playdi.

Muhokamadan so'ng Markaziy hakam qarorni oshkora e'lon qilishi kerak. Murabbiy, xuddi shu holat uchun video takror talab qilganda, bir hakam vazifasidagi shaxslarni kengashga chaqirishni talab qilsa, bunda Markaziy hakam murabbiydan talabni qabul qilishdan oldin hakamlarni to'plashi kerak bo'ladi. Agar qarorni o'zgartirish to'xtamiga kelingan bo'lsa, murabbiy kvotadan foydalanmasa ham bo'ladi. Hakam nokdaunni aniqlashda xatolikga yo'l qo'ydi va sanay boshlaganda "Set" (uch) yoki "Net" (to'rt) hakamlar qo'llarini ko'targanlarida bu modda qo'llanilishi mumkin.

TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR:

1. Энциклопедия Таэквон-до WTF. – Сеул, 1987.
2. Kim Djon Rok. WTF Taekwondo. Darslik. – Seul, 1992.
3. Li Chyong Vu. WTF Taekwondo. Darslik. – Seul, 2006.
4. Kim Djon Rok. WTF Taekwondo. Darslik. 3 –jild. –Seul, 1986.
5. Konstantin Gil, Kim CHur Xvan. Taekwondo san'ati. Uchinchi bosqich. – M., 1991.
6. Balsevich V.K. Jismoniy madaniyat hamma uchun va harkim uchun. –T.: Jismoniy madaniyat va sport, 1988.

MUNDARIJA:

SO‘Z BOSHI.....	3
I – BOB. TAEKWONDO WT O‘ZI NIMA?	7
1.1. Taekwondo bilan shug‘ullanishdan maqsad.....	8
1.2. Taekwondoning paydo bo‘lish tarixi	9
1.3. Taekwondoning zamonaviy tarixi	9
1.4. Taekwondoning tuzilishi.....	12
1.5. Shug‘ullanish uchun kiyim	13
II – BOB. TAEKWONDO WT FALSAFASI	14
2.1. Taekwondo ruhi.....	15
III – BOB. TAEKWONDO WT ASOSIY TAMOIYILLARI.....	17
3.1. Hushmuomilalik (YE UL).....	17
3.2. Halollik (YOM CHI).....	18
3.3. Bardoshlilik / Qat‘iylilik (IN NAE).....	18
3.4. O‘z-o‘zini nazorat qilish va o‘zini tuta bilish (GUKGI)	19
3.5. Ruh tiyiqsizligi (BAEKJUL BOOLGOOJ)	19
3.6. Etiket (Odob qoidalari)	20
IV – BOB. TAEKWONDO ATAMALARI WT KOREYA SHART- LARI TAEKWONDO BO‘YICHA.....	21
4.1. PUMSEda ishlatiladigan harakatlar	30
4.2. Rasmiy to‘plamlar seriyasi.....	35
V – BOB. TAEKWONDO WT TEXNIKASI.....	37
5.1. Taekwondoning o‘n uchta asosiy harakatlari	42
VI – BOB. TAEKWONDO BO‘YICHA GRADATSIYA TASNIFI	49
VII – BOB. BELBOG‘LARGA ATTESTATSIYA TALABLARI (GIP, DAN, PUM).	52
7.1. Umumiy talablar.....	52
7.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	54
7.3. Sport ustasi darajasiga attestatsiya talablari.....	72
VIII – BOB. PUMSE UMUMIY XARAKTERISTIKASI (POOMSE)	75
8.1. Vazn toifasi.....	85
IX – BOB. MUSOBAQA QOIDALARI	88
9.1. Musobaqalar o‘tkaziladigan joy.....	89
9.2. Musobaqa marosimi	92
9.3. Musobaqalarni tashkil etish tasnifi va usullari	93
9.4. “Pumse” bo‘limiga musobaqa qisqa qoidalari.....	95
X – BOB. HAKAMLAR VA TEXNIK IJROCHI SHAXSLAR.....	106
TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR.....	110

15 000 s,

Baek Mun Jong
Sultanbekov R.M.
Qurbonov S.N.

TAEKWONDO WT

o'quv-uslubiy qo'llanma

Texnik muharrir:
Usmonxo'jayev T.S.

Bosh muharrir:
Aripjanova D.U.

Dizayner:
Dalabayeva N.I.

Kompyuterda sahifalovchi:
Imomov Sh.A.

Nashr.lits. AIN 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 07.04.2017.
Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma usulida bosildi.
Shartli bosma tabog'i 7. Nashriyot bosma tabog'i 7,25.
Adadi 1600. Buyurtma № 15

«ILMIY - TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4



150008.

ISBN 978-9943-4852-0-4



9 789943 485204

