

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Воронежский государственный институт физической культуры

КОРОЛЕВ ПАВЕЛ ЮРЬЕВИЧ, к.п.н., доцент «ВГИФК»
ПУШКИН СЕРГЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ, доцент «ВГИФК»
АБИЕВ ЗАХАР АХМЕДОВИЧ, к.п.н., доцент «ВГТУ»

ТХЭКВОНДО В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

Воронеж 2019

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Воронежский государственный институт физической культуры

ТХЭКВОНДО В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

Пособие для руководителей местных программ паратхэквондо, спорта ЛИН, организаторов соревнований, судей, слушателей институтов и курсов повышения квалификации, студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 49.03.01 – Физическая культура и 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Воронеж 2019

Королев П.Ю., Тхэквондо в адаптивном спорте / С.А. Пушкин, З.А. Абиев, - Воронеж, 2019. – 51 с.

Учебно-методическое пособие составлено на основании официальных правил международной федерации паратхэквондо (<http://www.worldtaekwondo.org>) и федерации спорта ЛИН (<http://www.rsf-id.ru>). В пособии излагаются история, правила, терминология тхэквондо для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата и нарушением интеллектуальной сферы.

Рецензенты:

Бармин Г.В. МС СССР, Заслуженный тренер РФ, кандидат педагогических наук, доцент.

Литвинов Е.В. Доктор медицинских наук, профессор

ПАРАТХЭКВОНДО ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ОДА

ИСТОРИЯ ВИДА СПОРТА

Паратхэквондо - паралимпийский вид спорта для людей с частичной или полной ампутацией верхних конечностей. Решением Международного паралимпийского комитета он был включен в программу XVI Паралимпийских летних игр 2020 года в г. Токио.

В 2005 году Всероссийская федерация тхэквондо сформировала Комитет паратхэквондо для развития и продвижения тхэквондо среди спортсменов с инвалидностью. В России за развитие вида спорта отвечает Федерация тхэквондо инвалидов России с поражением опорно-двигательного аппарата.

В 2009 году в г. Баку (Азербайджан) был проведен первый чемпионат мира по паратхэквондо, на котором российский спортсмен Артур Кан завоевал золотую медаль. Эта победа пробудила интерес к паратхэквондо в различных уголках России. Первый чемпионат России прошел в 2010 году, в нем приняли участие 30 спортсменов из 15 регионов страны. На чемпионате России 2015 г. в г. Екатеринбурге уже выступили 82 спортсмена из 18 регионов.

На сегодняшний день на территории России паратхэквондо развивается в 30-ти регионах.

Больше всего спортсменов, входящих в состав сборной команды России из Республик Дагестан, Северная Осетия – Алания, Чечни, Ханты-Мансийского автономного округа. В составе сборной также спортсмены из Пермского и Красноярского краев, Смоленской, Ярославской, Новосибирской, Ивановской, Ленинградской, Тверской и Свердловской областей и Краснодарского края.

ТЕРМИНОЛОГИЯ ВИДА СПОРТА

ОБЩИЕ НАЗВАНИЯ И ТЕРМИНЫ

ТХЭКВОНДО - путь руки и ноги;

КУГ КИ - флаг;

ПХУМСЭ - формальный комплекс;

КЁРУГИ - вольный спарринг;

ДЖАН - заданная форма упражнения;

МАЧЖУ-КЁРУГИ - заданная форма вольного спарринга;

МАЧЖУ-БОГУ - заданная форма одношагового спарринга;

СУЛ - техника;

ДЖИРУГИ-СУЛ - техника ударов кулаком;

ЧИРУГИ-СУЛ - техника колющих ударов руками;

ЧИГИ-СУЛ - техника хлещущих ударов;

МАККИ-СУЛ - техника блоков;

ЧАГИ-СУЛ - техника ударов ногами;

ХОСИН-СУЛ - техника самообороны;

ДУК-СУЛ-ПУМ-ЙОНГ - специальная техника;

КЁ ПА - разбивание предметов;

КИХАП - короткий концентрированный выкрик;

ДОЯНГ - площадка для спарринга;

ДОДЖАН - зал для тренировки;

КЫП - ученическая степень (с 10 по 1-ый);

ДАН - мастерская степень (с 1 по 9 -ый);

ПУМ - детская мастерская степень (с 1 по 3 -й);

КОН-КИК - атакующая серия ударов;

ПАЛЬ ЧАГИ САМ БОН ТАРИ - заданная атака состоящая из 3 ударов ногами;

ХАН БОН (ДУ БОН,СЭ БОН) КЁРУГИ - заданная форма спарринга на 1(2,3)

шага.

КОМАНДЫ

команды применяемые в ходе тренировки и термины входящие в них:

ДЖУН БИ - приготовиться;

ЩИ ДЖАК - старт, начать;

КЫ МАН - стоп, закончить;

ЧАРЁТ - смирно;

ХЭЧЁ МОЁ - стройся;

ХЭЧЁ - разойтись;

ПАРО - возвратиться, вернуться в исходное положение;

ТИРО ТУРА - кругом, поворот кругом на 180°;

ПУМПАКО - смена позиций;

ГЁ ДЭ - смена (задания);

СО - стоять (вольно);

ИРОСОТ - встать;

ДЖА ХЯН У - повернуться и поклониться друг другу;

КЁНЭ - поклон;

БОН УИ ЧИ - обратно на место;

ТИО - бегом;

УЙРО ТЬО - прыжки;

АН ДЖЯ - сесть;

КАЛЛЁ - пауза,

КЕСОК - продолжить;

ДЖУЛЬ - шеренга;

МУРЫП КУРО КЁНЭ - поклон на коленях;

ЧЁН - синий;

ХОН - красный;

КЁНГ ГО - предупреждение;

КАМ ЧЁН- штрафное очко;

ХЭЧОН - раунд;
СУН - победа;
ТВЭ-ЧАН - дисквалификация;
УНГЁ - атака (атакующий);
МАНО - защита (защищающийся);
ФУРИО-Э-МАЧОСО - движение по порядку (на счёт);
ФУРИО-ОБЧИ - движение без порядка (без счёта).

УДАРНЫЕ И БЛОКИРУЮЩИЕ ЧАСТИ ТЕЛА

положение руки (кисти):

ПХАЛЬ - рука;
ДЖУМОК - кулак;
ТЫН-ДЖУМОК - тыльная сторона кулака;
МЭ-ДЖУМОК - основание кулака (со стороны мизинца);
ПЙОН-ДЖУМОК - плоский кулак (полузакрытый, 2-е фаланги пальцев);
ПАМ-ДЖУМОК - кулак с выдвинутой фалангой среднего пальца (кулак в форме каштана);
СОН - кисть;
ПАТАН-СОН - основание ладони;
СОН-НАЛЬ - ребро ладони (со стороны мизинца);
СОН-НАЛЬ-ДЫНГ - ребро ладони (со стороны большого пальца);
КОМБЕ-СОН - запястье;
КЫТ - палец;
СОН-КЫТ - кончики пальцев;
ГАВИ-СОН-КЫТ - указательный и средний палец;
ХАН-СОН-КЫТ - указательный палец;
АГИ-СОН - вилка, указательного и большого пальца;
ПХАЛЬ-МОК - предплечье;
АН-ПХАЛЬ-МОК - предплечье со стороны большого пальца;

ПАККАТ-ПХАЛЬ-МОК - предплечье со стороны мизинца;

ПХАЛЬ-ГУП - локоть.

ПОЛОЖЕНИЕ НОГИ (СТОПЫ):

ПАЛЬ - нога;

БАЛЬ - стопа;

БАЛЬ-НАЛЬ - ребро стопы со стороны мизинца;

БАЛЬ-НАЛЬ-ДЫНГ - ребро стопы со стороны большого пальца;

БАЛЬ-ПАДАК - подошвенная поверхность стопы;

АП-ЧУК - передняя часть подошвы под суставами пальцев;

ДИТ-ЧУК - пятка со стороны подошвы;

ДИТ-КУМ-ЧИ - пятка со стороны ахаилова сухожилия;

МУРЫП - колено.

УДАРЫ РУКАМИ (КУЛАК, КИСТЬ, ЛОКОТЬ)

кулаком

ДЖУМОК-ЧИРИГИ - прямой удар кулаком вперёд;

ХАН-БОН-ДЖУМОК-ЧИРИГИ - одиночный удар кулаком;

ДУ-БОН-ДЖУМОК-ЧИРИГИ - два поочередно наносимых удара кулаками;

СЭ-БОН-ДЖУМОК-ЧИРИГИ - три поочередно наносимых удара кулаками;

ДУ-ДЖУМОК-ЧИРИГИ - удар двумя кулаками одновременно;

ДЖУМОК-БАРО-ЧИРИГИ - удар кулаком, разноимённый выдвинутой вперёд ногой;

ДЖУМОК-БАНДЭ-ЧИРИГИ - удар кулаком, одноимённый выдвинутой вперёд ногой;

ДЖУМОК-ЧЕТТАРИ ЧИРИГИ - удар одновременно двумя кулаками из положения ДЖУГАН-ДОЛЬ-ЧОГИ;

ДЖУМОК-ЙОП-ЧИРИГИ - удар кулаком в сторону;

ДЖУМОК-СЭВО-ЧИРИГИ - удар вертикальным кулаком;

ДЖУМОК-ДЖЭЧЭ-ЧИРИГИ - удар перевёрнутым кулаком;

ДЖУМОК-ДОЛЬО-ЧИРИГИ - удар кулаком по кругу;
ПЬОН-ДЖУМОК-ЧИРИГИ - удар полузакрытым кулаком (фалангами пальцев);
БАМ-ДЖУМОК-ЧИРИГИ - удар кулаком с выставленной фалангой среднего пальца (кулак в форме каштана);
КУН-ДОЛЬ-ЧОГИ - удар кулаком по малой окружности;
ДЫНГ-ДЖУМОК-АПЕ-ЧИГИ - удар тыльной стороной кулака вперёд;
ДЫНГ-ДЖУМОК-ПАККАТ-ЧИГИ - удар тыльной стороной кулака в сторону;
МЭ-ДЖУМОК-ЧИГИ - удар основанием кулака.

раскрытой кистью

ПЬОН-СОНКЫТ-СЭВО-ЧИРУГИ - удар кончиками пальце (вертикально поставленной ладони);
ПЬОН-СОНКЫТ-ОПО-ЧИРУГИ -удар кончиками пальцев (ладонью вниз);
ПЬОН-СОН-КЫТ-ДЖЭЧЭ-ЧИРУГИ - удар кончиками пальцев (ладонью вверх);
СОННАЛЬ-АН-ЧИГИ - удар ребром ладони внутрь;
СОННАЛЬ-БАККАТ-ЧИГИ - удар ребром ладони наружу;
СОННАЛЬ-ДЫНГ-АН-ЧИГИ - удар ребром ладони со стороны большого пальца внутрь;
СОННАЛЬ-ТЫНГ-ПАККАТ-ЧИГИ - удар ребром ладони со стороны большого пальца наружу;
ГАВИ-СОНКЫТ-ЧИРУГИ - удар двумя пальцами (указательный и средний);
АГИСОН-ЧИГИ - удар ухватом ?вилкой? (ухват образуют большой и указательный палец);
ХАН-СОНКЫТ-ЧИРУГИ - удар одним пальцем (указательным);
СОНКЫТ-ЧОГИ - удар кончиками пальцев (образующих щепоть);
АТАНСОН-ЧИГИ - удар основанием ладони.

локтём

ПХАЛЬКУП-ЧИГИ - удар локтём;

ПХАЛЬКУП-ОЛЬО-ЧИГИ - удар локтём вверх;
ПХАЛЬКУП-ДЛЛЬЁ-ЧИГИ - удар локтём по кругу;
ПХАЛЬКУП-ЙОП-ЧИГИ - удар локтём в сторону;
ПХАЛЬКУП-ДИТ-ЧИГИ - удар локтём назад;
МОНГЭ-ЧИГИ - удушающий удар (выполняется сразу обеими локтями).

предплечьем

ПХАЛЬМОК-ЧИГИ - удар предплечьем;
ПХАЛЬМОК-БАККАТ-ЧИГИ - удар предплечьем наружу;
ПХАЛЬМОК-АН-ЧИГИ - удар предплечьем внутрь.

УДАРЫ НОГАМИ В ТХЭКВОНДО

удары ногами:

АП-ЧАГИ - удар ногой вперёд;
МИРО-ЧАГИ - толчок всей стопой;
ЧИКО-ЧАГИ - удар ногой сверху вниз, короткий, всей стопой;
НЭРЬЁ-ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;
НЭРЬЁ-АН-ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи внутрь;
НЭРЬЁ-БАККАТ-ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;
ДОЛЬО-ЧАГИ - удар ногой по окружности внутрь;
АП-ДОЛЬО-ЧАГИ - удар ногой по окружности вперёд и вверх, без заноса колена за ось атаки;
ПИТ-ЧАГИ - удар ногой под углом 45 внутрь;
БАНДАЛЬ-ЧАГИ - удар ногой по малой окружности внутрь с заносом колена за ось атаки;
БИТУРО-ЧАГИ - удар ногой по малой окружности наружу;
ТИТ-ЧАГИ - удар ногой назад;
СЭВО-АН-ЧАГИ - вертикальный удар ногой снаружи внутрь;
СЭВО-ПАККАТ-ЧАГИ - вертикальный удар ногой изнутри наружу;
БАНДЭ-ЧАГИ - удар прямой ногой;
ФУРИО-ЧАГИ - рвущий удар ногой;

НАКО-ЧАГИ - удар ногой в форме крючка;
СУРО-ЧАГИ - удар зацепом (подсечка);
НУЛЛО-ПАККАТ-ЧАГИ - внешний удар прижим (среднее между йоп-чаги и миро-чаги, пятка ударной ноги направлена наружу);
НУЛЛО-АН-ЧАГИ - внутренний удар прижимом (пятка ударной ноги направлена внутрь);
МУРЬП-ЧИГИ - удар коленом;
ПАЛЬ-ОЛЛИГИ - прямой мах ногой;
ДАРИ-ФУРИГИ - мах ногой по кругу.

составляющие

АП-ПАЛЬ-ЧАГИ - удар впереди стоящей ногой;
ДВИ-ПАЛЬ-ЧАГИ - удар сзади стоящей ногой; (буква Д произносится мягко, между Д и Т, Буква В почти не произносится)
АН-ЧАГИ - удар ногой внутрь;
БАККАТ-ЧАГИ - удар ногой наружу; (буква Б произносится мягко, между П и Б)
АП-ЧУК-ЧАГИ - удар подушечками пальцев;
ДВИ-ЧУК-ЧАГИ - удар пяткой; (буква Д мягко, между Т и Д)
ДВИ-КУМЧИ-ЧАГИ - удар пяткой со стороны ахиллово сухожилия; (произношение такое же, как и предыдущее)
БАЛЬ-ПАДАК-ЧАГИ - удар всей стопой; (Буква Б произносится мягко, почти как П)
БАЛЬ-НАЛЬ-ЧАГИ - удар ребром стопы; (буква Б мягко, почти как П)
БАЛЬ-ДЫНГ-ЧАГИ - удар подъёмом стопы; (буква Б произносится мягко, почти как П)
ТЬО-ЧАГИ - удар ногой в прыжке;
МОМДОЛЬО-ЧАГИ - удар ногой с разворотом корпуса;
ТИРО-ТОРА-ЧАГИ - удар с поворотом через спину;
ДУБАЛЬ-ДАН-САН-ЧАГИ - двойной удар ногами в прыжке (удары

наносятся по очерёдно); (буква Д мягко, почти как Т, буква Б как П)
МО-ДУБАЛЬ-ЧАГИ - двойной удар ногами в прыжке (удары наносятся одновременно); (буквы Д и Б мягко, см. предыдущее)
ТЬО-МОМДОЛЬО-ЧАГИ - удар ногой в прыжке с поворотом корпуса;
ТЬО-АП-ДОРА-ЧАГИ - удар ногой в прыжке с разворотом вперёд;
ТЬО-ДИРО-ДОРА-ЧАГИ - удар ногой в прыжке с разворотом через спину;
КУЛО-ЧАГИ - обманный удар (финт);
КАВИ-ЧАГИ - удар ногами в форме ножниц (горизонтально);
НОПИ-ЧАГИ - удар ногами в форме ножниц (вертикально);
КЮО-ДУ-ЧАГИ - изменение ударов ногой без постановки ноги на стопу;
ЧАПКО-ЧАГИ - удар ногой с одновременным захватом рукой;
САМ-БОН-ЯН-ЧАГИ - прыжковая атака по трём направлениям;
КОН-ЧУН-ЙОН-СОК-ЧАГИ - прыжковая атака с нанесением трёх последовательных ударов вперёд;
ИЛЬ-ЧА-ЧАГИ - удар сформированный в одну линию.

ЗАЩИТА (БЛОКИ) В ТХЭКВОНДО

одной рукой

ПХАЛЬМОК-ОЛЬГУЛЬ-МАККИ - верхний блок предплечьем;
БАККАТ-ПХАЛЬМОК-ОЛЬГУЛЬ-БАККАТ-МАККИ - верхний блок внешней частью предплечья наружу;
АН-ПХАЛЬМОК-ОЛЬГУЛЬ-ГОДОРО-МАККИ - верхний блок внутренней частью предплечья с поддержкой;
АН-ПХАЛЬМОК-МОМТОН-БАККАТ-МАККИ - средний блок внутренней частью предплечья наружу;
АН-ПХАЛЬМОК-МОМТОН-ГОДОРО-МАККИ - средний блок внутренней частью предплечья с поддержкой;
АН-ПХАЛЬМОК-МОМТОН-БАТАНСОН-ГОДОРО- МАККИ - средний блок внутренней частью предплечья с поддержкой ладонью;

АН-ПХАЛЬМОК-ДУРО-ОЛЛИГИ - блок подъёмом вверх (подхват)
внутренней частью предплечья;

БАККАТ-ПХАЛЬМОК-МОМТОН-АН-МАККИ - средний блок внешней
частью предплечья внутрь;

БАККАТ-ПХАЛЬМОК-МОМТОН-БАККАТ-МАККИ - средний блок
внешней частью предплечья наружу;

БАККАТ-ПХАЛЬМОК-МОМТОН-ГОДРО-МАККИ - средний блок
внешней частью предплечья наружу с поддержкой;

ПХАЛЬМОК-АРЭ-МАККИ - нижний блок предплечьем;

ПХАЛЬМОК-АРЭ-ГОДРО-МАККИ - нижний блок предплечьем с
поддержкой;

ХАН-СОННАЛЬ-ОЛЬГУЛЬ-МАККИ - верхний блок ребром ладони;

ХАН-СОННАЛЬ-ОЛЬГУЛЬ-БАККАТ-МАККИ - верхний блок ребром
ладони наружу;

СОННАЛЬ-ОЛЬГУЛЬ-МАККИ - верхний блок ребром ладони, усиленный;

ХАН-СОННАЛЬ-МОМТОН-БАККАТ-МАККИ - средний блок ребром
ладони наружу;

ХАН-СОННАЛЬ-МОМТОН-АН-МАККИ - средний блок ребром ладони
внутри;

СОННАЛЬ-МОМТОН-МАККИ - средний блок ребром ладони, усиленный;

СОННАЛЬ-ДЫНГ-МОМТОН-МАККИ - средний блок ребром ладони со
стороны большого пальца;

ХАН-СОННАЛЬ-АРЭ-МАККИ - нижний блок ребром ладони;

СОННАЛЬ-АРЭ-МАККИ - нижний блок ребром ладони, усиленный;

БАТАНСОН-МОМТОН-МАККИ - средний блок ладонью; (буква Б мягко,
почти как П)

БАТАНСОН-НУЛЛО-МАККИ - блок прижимом ладонью вниз (сбив). (буква
Б мягко, почти как П)

двумя руками одновременно

ПХАЛЬМОК-ОТГОРО-ОЛЬГУЛЬ-МАККИ - верхний крестообразный блок

предплечьями;

ХВАНСО-МАККИ - блок коровьи рога (2 ПХАЛЬМОК-ОЛЬГУЛЬ-МАККИ);

САНТУЛЬ-МАККИ - блок гора (АН- ПХАЛЬМОК-ОЛЬГУЛЬ-БАККАТ - МАККИ+ БАККАТ-ПХАЛЬМОК-ОЛЬГУЛЬ-АН-МАККИ, руки в одной плоскости с туловищем);

ХЭЧО-САНТУЛЬ-МАККИ - блок гора (2 АН-ПХАЛЬМОК-ОЛЬГУЛЬ-БАККАТ-МАККИ, руки в одной плоскости с туловищем);

ПХАЛЬМОК-КЫМГАН-МАККИ - алмазный блок предплечьями (ПХАЛЬМОК-ОЛЬГУЛЬ-МАККИ+ ПХАЛЬМОК-АРЭ-МАККИ);

ПХАЛЬМОК-КЫМГАН-МОМТОН-МАККИ - средний алмазный блок (ПХАЛЬМОК-ОЛЬГУЛЬ-МАККИ+ АН-ПХАЛЬМОК-МОМТОН-БАККАТ-МАККИ);

ПХАЛЬМОК-ОСАНТУЛЬ-МАККИ - блок на две стороны предплечьями (ПХАЛЬМОК-АРЭ-МАККИ+АН-ПХАЛЬМОК-ОЛЬГУЛЬ-БАККАТ-МАККИ руки в одной плоскости с туловищем);

БАККАТ-ПХАЛЬМОК-МОМТОН-ХЭЧО-МАККИ - средний блок клином внешней частью предплечий (2 БАККАТ-ПХАЛЬМОК-МОМТОН-МАККИ);

АН-ПХАЛЬМОК-МОМТОН-ХЭЧО-МАККИ - средний блок клино внутренней частью предплечий (2 АН-ПХАЛЬМОК-МОМТОН-БАККАТ-МАККИ);

КАВИ-МАККИ - блок ножницы (АН-НХАЛЬМОК-МОМТОН-БАККАТ-МАККИ+ ПХАЛЬМОК-АРЭ-МАККИ);

ПХАЛЬМОК-ОТГОРО-АРЭ-МАККИ - нижний крестообразный блок предплечьями;

ПХАЛЬМОК-АРЭ-ХЭЧО-МАККИ - нижний блок клином (2 ПХАЛЬМОК-АРЭ-МАККИ);

СОННАЛЬ-КЫМГАН-МАККИ - алмазный блок ребром ладоней (СОННАЛЬ- ОЛЬГУЛЬ-МАККИ+СОННАЛЬ-АРЭ-МАККИ);

СОННАЛЬ-ОТГОРО-ОЛЬГУЛЬ-МАККИ - верхний крестообразный блок

ребром ладоней;

СОННАЛЬ-ДЫНГ-ОСАНТУЛЬ-МАККИ - блок на две стороны ребром ладоней (СОННАЛЬ-АРЭ-МАККИ+ СОННАЛЬ-ДЫНГ-ОЛЬГУЛЬ-МАККИ руки в одной плоскости с туловищем);

СОННАЛЬ-МОМТОН-ХЭЧО-МАККИ - средний блок клином ребром ладоней (2 СОННАЛЬ-МОМТОН-БАККАТ-МАККИ);

СОННАЛЬ-ДЫНГ-МОМТОН-ХЭЧО-МАККИ -средний блок клином ребром ладоней со стороны большого пальца;

СОННАЛЬ-АРЭ-ХЭЧО-МАККИ - нижний блок клином ребром ладоней (2 СОННАЛЬ-АРЭ-МАККИ);

СОННАЛЬ-ОТГОРО-АРЭ-МАККИ - нижний крестообразный блок ребром ладоней.

Движения используемые в пхумсе

ПЬОДЖОК-АН-ЧАГИ - удар СЭВО-АН-ЧАГИ наносится с фиксацией в ладонь;

ДЖУМОК-ПЬОДЖОК-ДЖИРУГИ - удар кулаком наносится в ладонь с фиксацией;

ДЫНГ-ДЖУМОК-ПЬОДЖОК-ЧИГИ - удар тыльной стороной кулака наносится в ладонь с фиксацией;

МЭ-ДЖУМОК-ПЬОДЖОК-ЧИГИ - удар основанием кулака наносится с фиксацией в ладонь;

ПХАЛЬКУП-ПЬОДЖОК-ЧИГИ - удар локтем наносится в ладонь с фиксацией;

ДЖЭБИПУМ-СОННАЛЬ-МОК-ЧИГИ - одновременно выполняется удар СОННАЛЬ-АН-ЧИГИ и блок ХАН-СОННАЛЬ-ОЛЬГУЛЬ-МАККИ;

ДЖЭБИПУМ-ХАН-СОННАЛЬ-МАККИ - выполнение блока ХАН-СОННАЛЬ-МАККИ в положении полёт ласточки;

КЫМГАН-МОМТОН-ДЖИРУГИ - одновременно выполняются удар ДЖУМОК-ДЖИРУГИ и блок ПХАЛЬМОК-ОЛЬГУЛЬ-МАККИ;

КЫМГАН-МОМТОН-ЙОП-ДЖИРУГИ - одновременное выполнение удара

ДЖУМОК-ЙОП-ДЖИРУГИ и блока ПХАЛЬМОК-ОЛЬГУЛЬ-МАККИ;
ДЖУМОК-ДАНЬО-ТОК-ДЖИРУГИ - удар в подбородок перевёрнутым кулаком с одновременным удержанием;
ДЫНГ-ДЖУМОК-ГОДРО-АПЕ-ЧИГИ - удар тыльной стороной кулака вперёд с поддержкой; МУРЫП-КОККИ - захват колена ударом (на излом);
ХАН-СОН-КАЛЬДЖЕБИ - захват за шею ударом;
БАВИ-МИЛГИ - толкать гору (руки выполняют одновременное толкающее движение из положения ДЖУГАН-ДОЛЬ-ЧОГИ);
ТЭСАМ-МИЛГИ - толкать гору (обе руки выполняют одновременное толкающее движение с обеих сторон бедра);
КОМБЕ-СОН-ЧИГИ - одновременная атака запястьями;
НАЛЬ-ГЕ-ПЬОГИ - одновременный толчок ладонями в стороны;
БАМ-ДЖУМОК-СОСУМ-ЧИГИ - выполнение одновременно двух ударов
ДЖЭЧЭ-БАМ-ДЖУМОК-ДЖИРУГИ;
ОСАНТУЛЬ-ЙОП-ЧАГИ - одновременно выполняются блок ПХАЛЬМОК-ОСАНТУЛЬ-МАККИ и удар ЙОП-ЧАГИ;
АН-ПХАЛЬМОК-ПЬОДЖОК-АРЭ-МАККИ - выполнение нижнего блока внутренней частью предплечья с фиксацией в ладонь;
ПХАЛЬСОН-ДОЛЬО-БАККАТ-МАККИ - объединение двух блоков в одно движение ПХАЛЬМОК-ОЛЬГУЛЬ-МАККИ и БАККАТ-ПХАЛЬМОК-ОЛЬГУЛЬ-БАККАТ-МАККИ.

Движения (перемещения)

ЧАЧИНБАЛЬ - быстрое перемещение;
МИКОРУМБАЛЬ - скольжение (проезд);
ЧОН-ДЖИН - движение вперёд (наступление);
ПУ-ДЖИН - движение назад (отступление);
ПИЧАГИ - уклон;
ОМКИОТИДИГИ - движение одной ноги на место другой;
МОМ-ОМДИГИ - перемещение корпуса;
МОКПИО - направление;

ДОЛГУИ - вращение, поворот;
БИКИО-СОГИ - уход, перемещение;
БАН-ЯН-БАКУГИ - изменение направления;
КЮ-ДЭ-ХЕСО - изменение направления;
ХАЙ-ЧАГИ - подавляющее движение вперед во время удара ногой;

СТОЙКИ И ПОЛОЖЕНИЯ

стойки:

МОА-СОГИ - стойка готовности;
ЧАРЁТ-СОГИ - стойка приветствия;
ПЬЁНХИ-СОГИ - открытая стойка;
НАРАНХИ-СОГИ - параллельная стойка;
АН-ЧЖОН-СОГИ - закрытая стойка;
ЧУЧУН-СОГИ - широкая стойка (стойка наездника);
АП-СОГИ - передняя высокая стойка;
ДИТ-СОГИ - задняя высокая стойка;
АП-КУПИГИ - передняя низкая стойка;
ТИ-КУПИГИ - задняя низкая стойка;
ПОМ-СОГИ - стойка тигра;
ХАК-ДАРИ-СОГИ - стойка на одной ноге;
КОА-СОГИ - стойка со скрещенными ногами.

положения:

ДЖУНБИ-ЧЕСЭ - исходное положение готовности;
ДЖУНБИ-СОГИ - основная стойка готовности;
ГИБОН-ДЖУНБИ - основное положение готовности рук;
КЁРУГИ-ДЖУНБИ - спарринговое положение готовности;
ДЖУГАН-ДОЛЬ-ЧОГИ - положение готовности при котором один кулак находится над другим;
ДЖЭБИПУМ - положение полёт ласточки;
БО-ДЖУМОК - восточная форма приветствия (правая кисть в кулаке, а левая

сверху обхватывая накрывает правую);

ТОН-МИЛГИ-ДЖУНБИ - положение готовности с открытыми руками;

ГЬОП-СОН-ДЖУНБИ - положение миролюбия, при котором две ладони одна над другой образуют угол указывающий вниз.

ТЕРМИНЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В НАЗВАНИЯХ, СЧЕТ

СОГИ - стойка, позиция;

МАККИ - защита, блокировка;

ЧАГИ - удар ногой;

ДЖИРУГИ - удар проникающий;

ЧИРУГИ - удар колющий;

ЧИГИ - удар хлещущий;

ФУРИО - рвущий;

НАКО - в форме крючка;

МИРО - толкание;

МОК - шея;

ТОК - подбородок;

МОМ - туловище (корпус);

МОМДОЛЬО - поворот корпуса;

ТИО - прыжок;

ГОДОРО - поддержка;

СУРО - зацеп;

ЧАПКО - захват;

ХЭЧО - клин,(раздвигать);

ДЖЭЧЭ - перевернутый (наоборот);

МЭ - основание;

ДЫНГ - тыльная сторона;

ДУРРО - поднимать;

КОК КИ - удар с захватом;

ДУРО - дуга;

ОЛЛИГИ - подъём (поднимать);
ДАРИ-ФУРИГИ - рвущее движение (мах) по окружности;
ОТГОРО - крестообразный;
ЧЕТТАРИ - одновременно;
БАВИ - скала;
МИЛГИ - двигать (сдвигать);
КАВИ - ножницы;
АГИ - вилка (ухват);
ДЖУГАН - маленький;
ЧИКО - короткий;
КЫМГАН - алмаз;
КУН - большой;
ЧОГИ - шарнир;
МОНЭ - удавка, ярмо;
ПЬОДЖОК - цель;
САНТУЛЬ - горообразный;
ХВАНСО - коровьи рога;
ИОТ ГЁЛЬ - с крестный;
ТОНМИЛГИ - что-то круглое, зажатое в руках;
ДЖЕБИПУМ - поза ласточки;
ГЬОПСОН - положение одна над другой кисти рук;
БО ДЖУМОК - ладонь прикрывающая кулак (восточная форма приветствия);
БОМ - тигр;
ХАКДАРИ - журавль;
КАЛЬДЖЕБИ - захват шеи, приём удушения;
СЭВО - вертикальный (плоский);
ОПО - горизонтальный (плоский);
ПЬОН - плоский.

Счет:

ХАНА - один

ТУЛЬ - два

СЕТ - три

НЕТ - четыре

ТАСОТ - пять

ЁСОТ - шесть

ИЛЬГОП - семь

ЁДОЛЬ - восемь

АХОП - девять

ЁЛЬ - десять

УРОВНИ И НАПРАВЛЕНИЯ**уровни:**

ОЛЬГУЛЬ - верхний (голова и шея);

МОМТОМ - средний (от ключицы до пупка);

АРЕ- нижний (ниже пояса).

направления:

АП - вперёд;

АПЕ - вперёд вверх;

ЁП - в сторону;

ДИТ - назад;

АН - внутрь (снаружи внутрь);

ПАККАТ - наружу (изнутри наружу);

НЭРЁ - вниз (сверху вниз);

НОПИ - вверх (снизу вверх);

ДОЛЬО - по кругу (круговой);

СЭВО - вертикально (вертикальный плоский);

БАРО - противоположный;

БАНДЭ - односторонний;
ОРЫН - право (правосторонний);
УЙЭН - лево (левосторонний);
ОЛЬО - восходящий.

СЕРИИ ФОРМАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ

формальный комплекс:

ученическая серия формальных комплексов

1. ТХЭГЫК-ИЛЬ-ДЖАН
2. ТХЭГЫК-И-ДЖАН
3. ТХЭГЫК-САМ-ДЖАН
4. ТХЭГЫК-СА-ДЖАН
5. ТХЭГЫК-О-ДЖАН
6. ТХЭГЫК-ЮК-ДЖАН
7. ТХЭГЫК-ЧИЛЬ-ДЖАН
8. ТХЭГЫК-ПХАЛЬ-ДЖАН

ученическая серия формальных комплексов

1. ПХАЛЬГВЭ-ИЛЬ-ДЖАН
2. ПХАЛЬГВЭ-И-ДЖАН
3. ПХАЛЬГВЭ-САМ-ДЖАН
4. ПХАЛЬГВЭ-СА-ДЖАН
5. ПХАЛЬГВЭ-О-ДЖАН
6. ПХАЛЬГВЭ-ЮК-ДЖАН
7. ПХАЛЬГВЭ-ЧИЛЬ-ДЖАН
8. ПХАЛЬГВЭ-ПХАЛЬ-ДЖАН

мастерская серия формальных комплексов

1. КОРЬЁ
2. КЫМГАН
3. ТХЭ-БЭК
4. ПЬОН-ВОН

5. СИП-ДЖИН
6. ЧИ-ТХЭ
7. ЧХОН-КВОН
8. ХАН-СУ
9. ИРЁ

ЭТИКЕТ И УНИФОРМА

этикет:

А НЁНГ ХА СЕЁ - здравствуйте; (г глухое)

АН ЁНГ ХИ КЕ СЭЁ - до свидания; (г глухое)

КАМСА ХАМНИДА - спасибо, учитель, за тренировку;

КУГ КИ Э ДЭ ХАН - повернуться к флагу;

ЧЭ СОН ЫЛЬ ТА ХА ГЕТ СЫМНИДА - мы готовы стараться;

САБОМ НИМ - учитель, тренер (3 - 5 дана);

КВАН ДЖЯН НИМ - мастер (выше 5 дана).

КЁСАНИМ - учитель, тренер

униформа:

ДОБОК - форма для занятий тхэквондо;

ТИ - пояс для формы;

ХОГУ - протектор, защитный жилет;

МОРИ БОХОДЭ - шлем;

ДАРИ БОХОДЭ - щитки на голень;

ПХАЛЬ БОХОДЭ - щитки на предплечье;

НАМ СОН БОХОДЭ - бандаж, защищающий пах

ПРАВИЛА И РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

В Программе Паралимпийских игр паратхэквондо представлено классом Керуги (спарринг).

В паратхэквондо в отличие от тхэквондо запрещены удары в голову, в остальном правила схожи, Спортсмены сражаются на таком же татами 3 раунда по 1-2 минуте (время поединка определяет технический делегат согласно правилам соревнований), за удар в корпус дается 1 очко, за удар в корпус с разворота – 3 очка. При равном счете после 3-го раунда проводится 4-й дополнительный раунд до первого очка длительностью 1 минуту, при равном счете после истечения времени дополнительного раунда победителя определяют рефери.

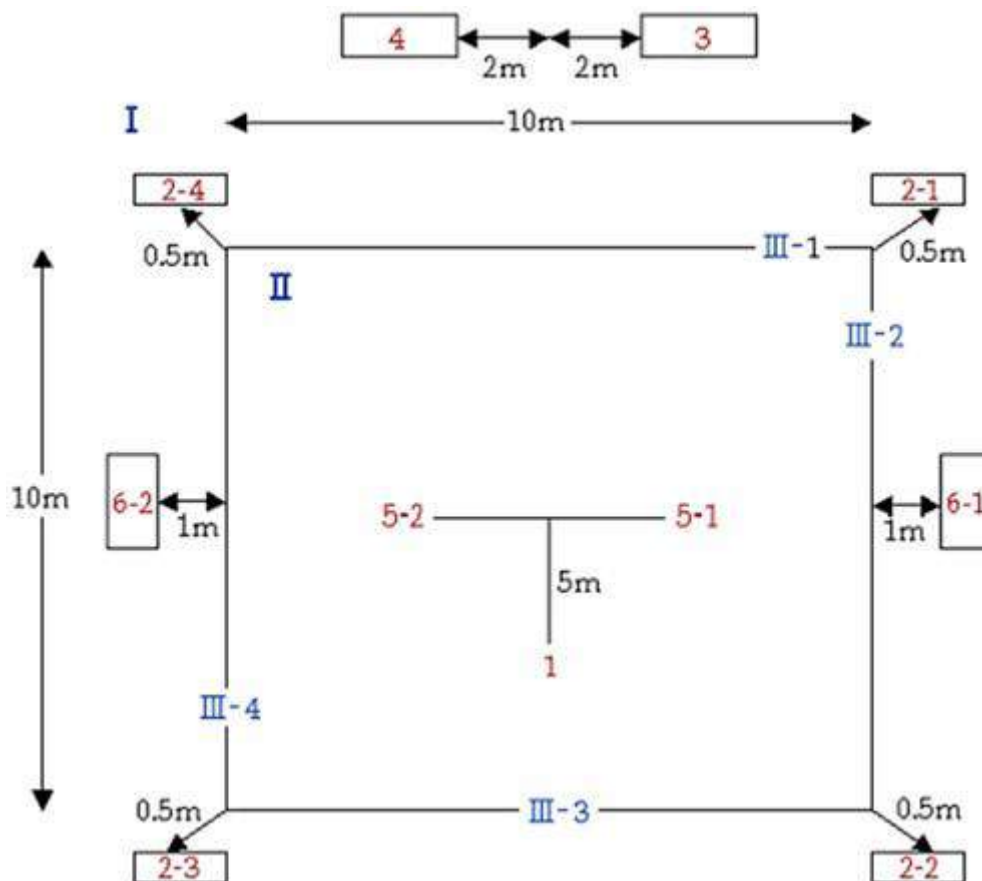
ПЛОЩАДКИ, ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

ФОРМА — ДОБОК

Добок — не только костюм для занятий тхэквондо, но также и форма для участия в официальных соревнованиях всех уровней. Униформа установленного образца является непременным условием участия в соревнованиях, проводимых международными организациями тхэквондо.

Куртка должна быть достаточно длинной и просторной, чтобы закрыть бедра и низ живота, позволяя двигаться свободно. Рукав должен закрывать кисти запястья на 3 см по длине и быть достаточно широким, давая возможность одеть защитные накладки на предплечья и перчатки. Брюки должны быть длинными, достигая лодыжки по длине, и просторными, позволяя одеть защитные накладки на голени.

ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ



1 - место рефери

2-1, 2-2, 2-3, 2-4 - место судьи (боковые судьи, сидят на стульях)

3 - место регистратора, секретаря

4 - место доктора

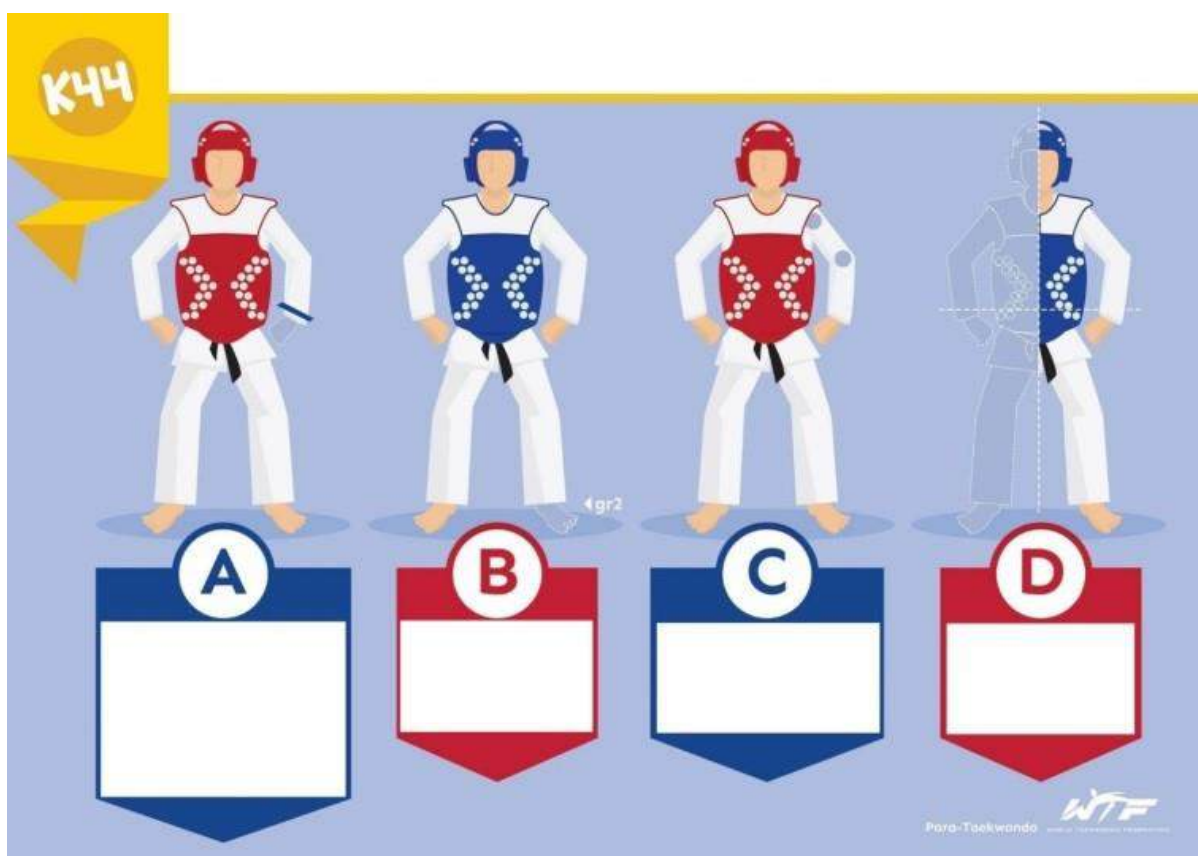
5-1 - место синего участника

5-2 - место красного участника

6-1 - место синего тренера

6-2 - место красного тренера

КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ
К44 ОДНОСТОРОННЯЯ АМПУТАЦИЯ КИСТИ ИЛИ ДИСМЕЛИЯ,
ОДНОСТОРОННЯЯ АМПУТАЦИЯ СТОПЫ, НАРУШЕНИЕ РАБОТЫ
МЫШЦ, СТРОЕНИЯ КОСТИ, ПАРАЛИЧ

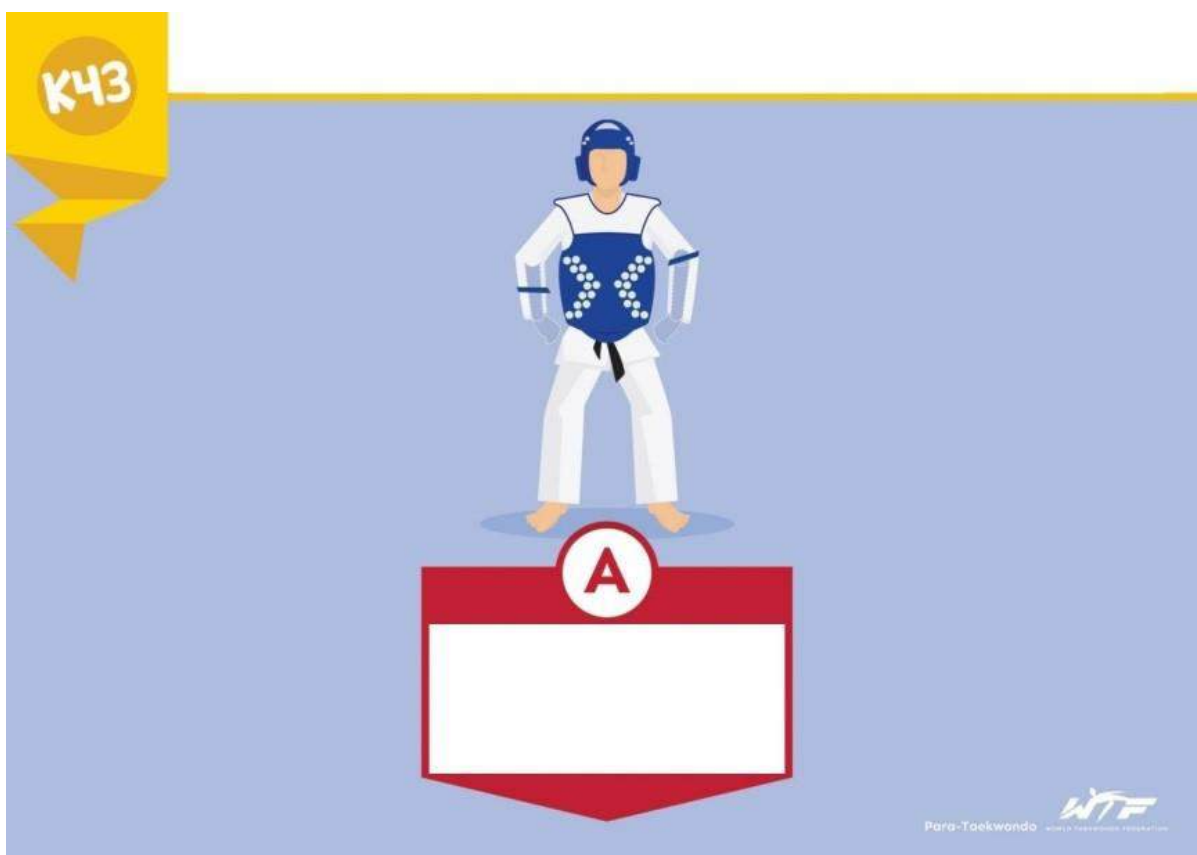


Весовые категории:

Женщины - до 49 кг, до 58 кг, св. 58 кг.

Мужчины - до 61 кг, до 75 кг, св. 75 кг.

К43 ДВУСТОРОННЯЯ АМПУТАЦИЯ ОТ ИЛИ НИЖЕ ЛОКТЯ ИЛИ ДИСМЕЛИЯ

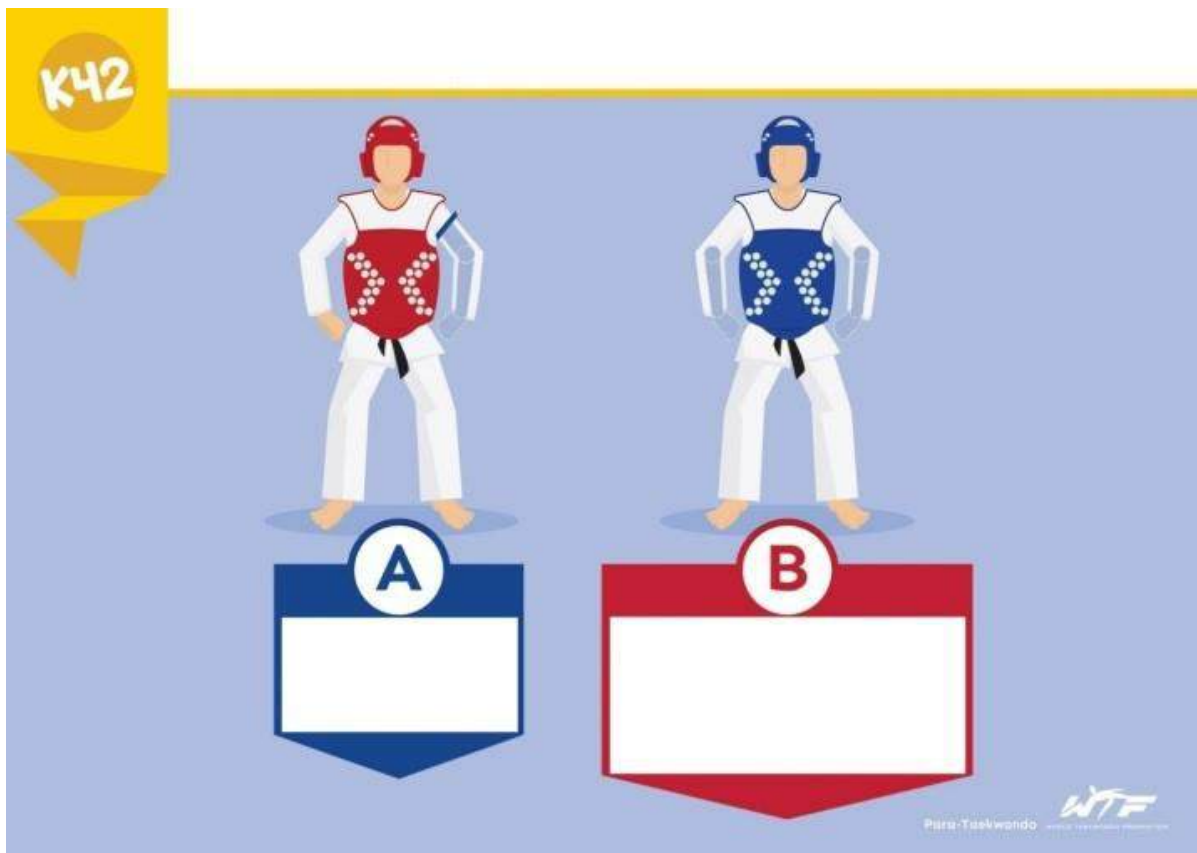


Весовые категории:

Женщины - до 49 кг, до 58 кг, св. 58 кг.

Мужчины - до 61 кг, до 75 кг, св. 75 кг.

К42 ОДНОСТОРОННЯЯ АМПУТАЦИЯ ВЫШЕ ЛОКТЯ, ДВУСТОРОННЯЯ АМПУТАЦИЯ ИЛИ ДИСМЕЛИЯ

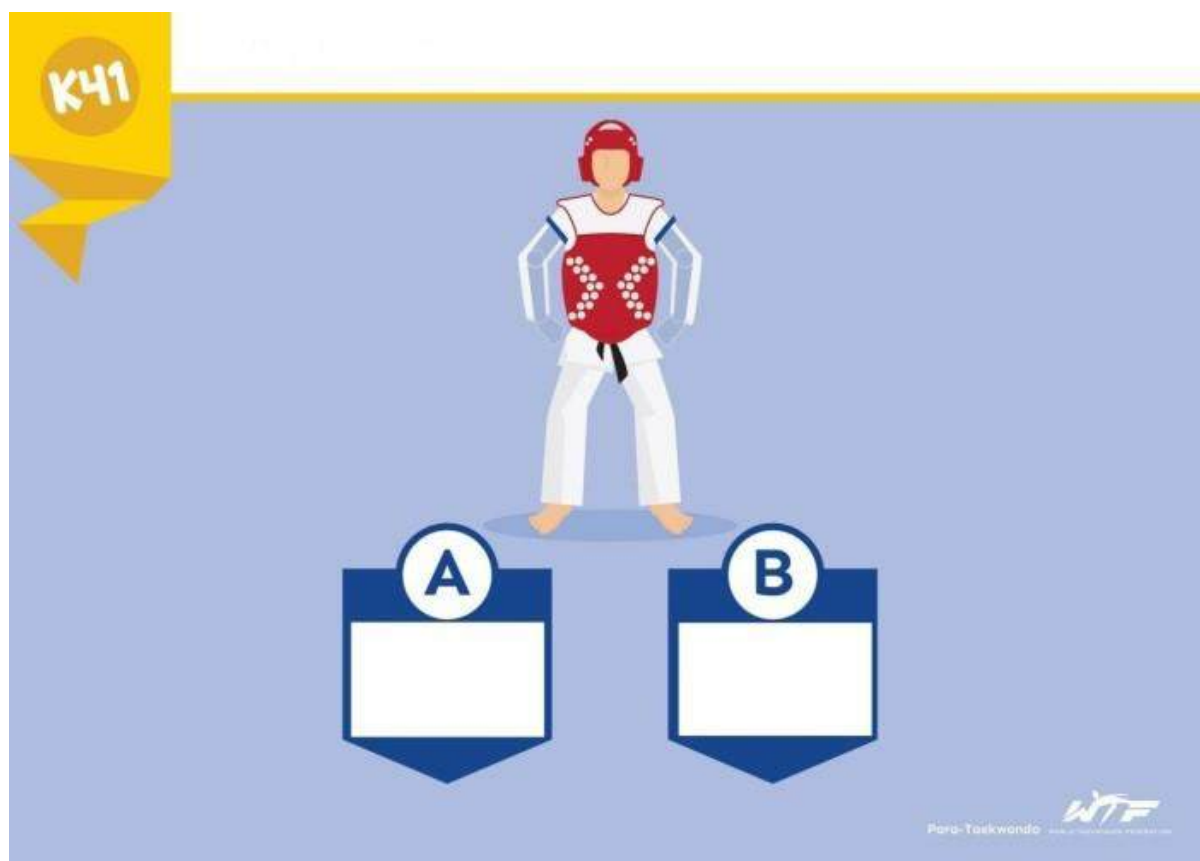


Весовые категории:

Женщины - до 49 кг, до 58 кг, св. 58 кг.

Мужчины - до 61 кг, до 75 кг, св. 75 кг.

К41 ДВУСТОРОННЯЯ АМПУТАЦИЯ ОТ ПЛЕЧА ИЛИ ДИСМЕЛИЯ



Весовые категории:

Женщины - до 49 кг, до 58 кг, св. 58 кг.

Мужчины - до 61 кг, до 75 кг, св. 75 кг.

ПАРАТХЭКВОНДО ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА ИСТОРИЯ

Первоначально паратхэквондо было направлено на развитие "kyorugi" (спарринг) для спортсменов с дефектом конечностей, и первый чемпионат мира WT по паратхэквондо был проведен в 2009 году в Баку, Азербайджан по случаю командного чемпионата мира WT по тхэквондо 2009.

По случаю 4-го Чемпионата мира WT по паратхэквондо в 2013 году целевая группа по развитию паратхэквондо, состоящая из членов Комитета по паратхэквондо и приглашенных гостей из CPISRA (Международная ассоциация спорта и отдыха по церебральному параличу) и INAS (Международная федерация спорта для лиц с умственной отсталостью) встретились, чтобы обсудить будущее паратхэквондо. В соответствии с их рекомендациями было принято решение расширить паратхэквондо и сделать соревнования на мировом уровне доступными для спортсменов с ограниченными возможностями. Было решено, что в формат соревнований в паратхэквондо будут включены состязания спортсменов с нарушениями аутистического спектра и интеллектуальными нарушениями (ID).

КЛАССИФИКАЦИЯ И КРИТЕРИИ ДОПУСКА СПОРТСМЕНОВ СПОРТА ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

ИНАС является Международной Федерацией по спорту лиц с нарушением интеллекта. Она отвечает за управление и контроль над процессом определения годности спортсменов с нарушением интеллекта.

ГОДНОСТЬ И КЛАССИФИКАЦИЯ

В 2008 году ИНАС приняла Классификационный Кодекс МПК, который представляет собой руководство по классификации в Паралимпийском спорте и которому должны соответствовать все организации Паралимпийской Семьи. Классификация спортсменов с нарушением интеллекта представляет собой процесс из двух этапов:

1. Основное определение годности
2. Классификация с учётом особенностей данного вида спорта

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ИНВАЛИДНОСТИ

Используемые ИНАС Критерии Первичной Годности основываются на определении интеллектуальной инвалидности Американской Ассоциации Инвалидности по Интеллекту и Развитию (ААИДД, 2010). Это определение согласуется с определением Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ, ИСД-10 и ИСФ, 2001) и гласит:

«Интеллектуальная инвалидность характеризуется значительной ограниченностью как в интеллектуальном функционировании, так и в адаптивном поведении, что выражается в навыках создания представлений, социальных навыках и практических адаптивных навыках. Данный вид инвалидности возникает в возрасте до 18 лет»

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ГОДНОСТИ

На основе вышеприведённого определения ААИДД разработаны следующие ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ГОДНОСТИ ИНАС для участия в соревнованиях среди лиц с нарушением интеллекта:

1. Значительное снижение интеллектуального функционирования. Оно определяется как два стандартных отклонения ниже среднего уровня, по общей шкале очков 75 или ниже.

2. Значительные ограничения в адаптивном поведении, что выражается в навыках создания представлений, социальных навыках и практических адаптивных навыках. Они определяются как, по крайней мере, два стандартных отклонения ниже среднего уровня, либо:

А. Один из следующих 3 типов адаптивного поведения: навыки создания представлений, социальные навыки или практические навыки.

Б. Общее количество баллов по стандартной шкале измерения навыков создания представлений, социальных и практических навыков.

3. Нарушения интеллекта должны проявиться в период развития до достижения возраста 18 лет.

Оценка интеллектуального функционирования должна проводиться с использованием признанного на международном уровне (и признанного ИНАС) IQ - теста под руководством специалиста.

Оценка адаптивного поведения должна проводиться с использованием стандартных измерений, признанных на международном уровне и под руководством специалиста. Эти измерения должны соотноситься с нормами, относящимися ко всем слоям общества включая инвалидов, или осуществляться посредством тщательного и систематического наблюдения и сбора свидетельств.

Спортсмены должны соответствовать всем 3 критериям для того, чтобы их можно было рассматривать на предмет годности к занятиям спортом ментальных инвалидов.

ОЦЕНКА СПОРТСМЕНА

Полная подробная оценка спортсмена должна проводиться профессиональным психологом с целью подтверждения диагноза интеллектуальной инвалидности следующим образом:

1) Значительное снижение интеллектуального функционирования.

Оценка интеллектуального функционирования должна проводиться с использованием признанного на международном уровне IQ теста под руководством специалиста. ИНАС признаёт новейшие стандартные версии:

- Шкала Интеллекта Векслера – ВИКС (от 6 до 16 лет) и ВАИС (от 16 до 90 лет), в том числе региональные версии, такие как ХАВИЕ, С-САИС и МАВИЕ.

- Стенфорд – Бине (от 2 лет)
- Прогрессивные Матрицы Рейвена.

2) Значительные ограничения в адаптивном поведении

Ограничения в адаптивном поведении влияют как на повседневную жизнь, так и на способность давать ответ на изменения в жизни и требования окружающей среды.

Оценка адаптивного поведения должна проводиться с использованием стандартных измерений, соотносящихся с нормами, касающимися всех слоёв общества включая инвалидов, например, Шкалы Адаптивного Поведения Вайнленда, Шкалы Адаптивного Поведения АБАС или ААМР.

Оценка и составление отчёта должны осуществляться в сферах общения, ухода за собой, саморегуляции, социальных/межличностных навыков и способности давать ответ на изменения в жизни и требованиях окружающей среды.

3) Наступление инвалидности в возрасте до 18 лет

Время наступления инвалидности должно быть показано результатами теста IQ, проведённого до достижения 18 лет, или подписанным заявлением психолога с чётким свидетельством, на основе которого ставится диагноз. К

этому могут быть приложены имеющиеся отношения к делу история образования, история семьи или отчёты предыдущей оценки.

ОТЧЁТ ПСИХОЛОГА

В случае, как интеллектуального функционирования, так и адаптивного поведения, тестирующий психолог должен предоставить отчёт (или отчёты), которые:

- Предоставляются на официальном бланке с указанием имени и квалификации психолога, членского номера психолога и подробностей участия в профессиональных органах, адреса, телефона, факса и электронного адреса
 - Должны быть напечатаны (не разрешается писать от руки)
 - Указывают, когда и где была проведена оценка (т.е. дата и место)
 - Указывают название и версию использованного IQ теста, метод оценки адаптивного поведения и почему был выбран именно такой подход к оценке
 - Включают общую информацию относительно предыстории и истории спортсмена
 - Особое внимание должно быть уделено тем случаям, когда существует большая разница между очками под-шкалы IQ, что может повлечь за собой необходимость иной интерпретации полной шкалы IQ или признания её недействительной. Отчёт должен составляться в соответствии с основными положениями, изложенными в руководстве по проведению IQ теста, должны быть включены анализ и комментарии.
- В случае оценки адаптивного поведения отчёт должен включать в себя подытоживание и интерпретацию очков, набранных в каждой области (общение, уход за собой, саморегуляция, социальные/межличностные

навыки, способность давать ответ на изменения в жизни и требования окружающей среды).

- Включают окончательный диагноз/заявление об интеллектуальном функционировании и адаптивном поведении и объясняют все факторы, которые могут оказать влияние на результаты

- Включают копию оригинальной формы/записи резюме IQ и стандартизированных оценок адаптивного поведения, показывающих все очки. Форма должна быть схожей с приведёнными иллюстрациями.

- В случае отсутствия подобных форм психолог должен объяснить в отчёте, почему это так.

ОЦЕНКИ И ОТЧЁТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НЕ СТАРШЕ 5 ЛЕТ

СПОРТСМЕНЫ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНВАЛИДНОСТЬЮ (СИНДРОМОМ ДАУНА)

По итогам обширных консультаций ИНАС начинает пилотный проект (на экспериментальной основе) с дополнительной группой годности только на соревнованиях ИНАС для спортсменов с интеллектуальной инвалидностью и значительной дополнительной инвалидностью. На первой стадии этого проекта всё будет ограничено спортсменами с синдромом Дауна (СД).

ВОЗ определяет СД как «интеллектуальную инвалидность, вызванную дополнительным генетическим материалом в хромосоме 21».

На основе этого определения устанавливаются следующие критерии годности ИНАС для спортсменов с СД:

1. Официальный диагноз СД
2. Заявление, что спортсмен не страдает симптоматической Атлантоосевой Нестабильностью (ААИ) – общей ортопедической проблемой, наблюдаемой у людей с СД

Замечание: Спортсмены с мозаичным СД должны удовлетворять КАК критериям интеллектуальной инвалидности, ТАК и критериям СД.

Должны быть представлены свидетельства, поддерживающие диагноз СД.

Трисомия 21

Либо:

А. Копия результатов анализа крови (цитогенетический анализ) для этого спортсмена, подтверждающего Трисомию 21, ИЛИ, если этого нет

Б. Подписанное заявление психолога или врача, которое подтверждает диагноз Трисомии 21 СД.

Мозаичный СД

А и либо Б, либо С:

А. Свидетельство интеллектуальной инвалидности, как было определено ранее.

Б. Копия результатов анализа крови (цитогенетический анализ) для этого спортсмена, подтверждающего Мозаичный СД, ИЛИ, если этого нет

С. Подписанное заявление психолога или врача, которое подтверждает диагноз Мозаичного СД.

Атлантоосевая нестабильность

Атлантоосевая нестабильность (ААИ) – это редкое заболевание, которое ведёт к увеличенной гибкости шейного сустава и может иногда увеличивать риск травмы в некоторых видах спорта. Оно больше превалирует среди людей с СД.

Выявление ААИ может проводиться только специалистом-медиком с применением рентгена шейного сустава.

Спортсмены с симптоматической, т.е. диагностированной ААИ не могут участвовать в соревнованиях ИНАС из-за риска травмы. Спортсмены с несимптоматической ААИ (т.е. без свидетельств ААИ) могут соревноваться на свой собственный страх и риск при следующих условиях:

- Врач подписывает заявочную форму, давая соответствующие разъяснения.

- Юридическое согласие соревноваться дано (от родителя или опекуна, если спортсмену нет 18 лет или он недееспособен).

- Не должно быть проявлений прогрессирующей миопатии (мышечной дегенерации). Некоторые проявления прогрессирующей миопатии таковы:

- Увеличение мышечной слабости

- Потеря чувствительности

- Наступление недержания

- Изменения в мышечном тоне

- Ослабление координации

- Ослабление кинестетической осознанности
- Изменение в характере походки
- Покалывание в конечностях.
- Гибкость шеи должна позволять подбородку находиться на груди
- Человек должен иметь хороший мышечный контроль головы и шеи.

СПОРТСМЕНЫ С НАРУШЕНИЕМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА АУТИЗМ

После обширных консультаций ИНАС начинает пилотный проект (на экспериментальной основе) по дополнительной группе годности только на соревнованиях ИНАС для спортсменов, которые не удовлетворяют критериям классической интеллектуальной инвалидности, но имеют диагноз аутизма.

Аутизм или расстройства аутистического спектра (АСД), как они известны сейчас, определяются Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) как «группа сложных расстройств развития мозга. Этот «зонтиковый» термин охватывает аутизм и синдром Аспергера. Эти расстройства характеризуются трудностями в социальном взаимодействии и общении и ограниченном и повторяющемся наборе интересов и видов деятельности».

Но основе этого критерии годности ИНАС для спортсменов с аутизмом следующие:

1. Полноценная шкала баллов IQ свыше 75 или отсутствие диагноза классической интеллектуальной инвалидности и...
2. Официальный диагноз аутизма, АСД или синдрома Аспергера, поставленный квалифицированным практикующим врачом с использованием принятых диагностических технологий.

ИНАС сообщает, что эти критерии могут быть изменены в ходе пилотного проекта.

Полная (международная) годность

Полное и подробное обследование должно быть проведено психологом или врачом соответствующей квалификации с целью диагностирования наличия аутизма, АСД или синдрома Аспергера. Отчёт о таком обследовании должен включать следующее:

А) Подробности профессиональной квалификации и знаний (опыта) для обследования аутизма. Во введении психолог объясняет цель обследования, даёт описание использованных инструментов и методов (в т.ч. любых дополнительных тестов, таких как Ай-Кью или адаптивного поведения).

Б) Полная история развития (в т.ч. медицинская), история получения спортсменом образования и история его семьи.

В) Подробности методов исследования и суть их использования. Свидетельства в форме интеллектуального тестирования могут быть полезны, если подтверждают диагноз аутизма (например, значительные колебания в профиле Векслера). Важно включить обследования адаптивного поведения, чтобы подтвердить, как аутизм воздействует на жизнь человека и то, что он оказывает значительное воздействие (тест Вайнленда): психолог должен предоставить интерпретацию или подытоживание результатов в следующих областях: общение, навыки повседневной жизни, социализация, моторные навыки и общие баллы по адаптивному поведению с окончательным диагнозом по адаптивному поведению. Необходимы полные результаты исследований с подытоживанием результатов и баллов, их детальный анализ и обсуждение.

Г) Объяснения любых факторов, которые могут влиять на результаты.

Д) Если спортсмену 18 лет и более на момент исследований, то психолог должен объяснить, какие из представленных свидетельств относятся к возрасту до 18 лет или предоставить заявление, объясняющее, на каких свидетельствах базируется диагноз.

Е) Чёткие выводы, включая подписанное заявление, утверждающее диагноз аутизма.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПАРАТХЭКВОНДО ПХУМСЭ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящие Правила вида спорта «Паратхэквондо пхумсэ» (далее – Правила) разработаны в соответствии с Правилами соревнований по пхумсэ Всемирной федерации тхэквондо (далее – ВТФ).

Настоящие Правила являются обязательными для всех организаций, проводящих соревнования по виду спорта «тхэквондо» на территории Российской Федерации.

Спортивные ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции Правил трактуются в соответствии с Правилами по пхумсэ ВТФ.

Официальные лица (представители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

Характер соревнований

1. По характеру соревнования делятся на: а) личные; б) командные; в) лично-командные.
2. Характер соревнований определяется Положением о соревнованиях (далее Положение) в каждом отдельном случае.
3. В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места участников в своих категориях.
4. В командных соревнованиях команды встречаются друг с другом, и по результатам этих встреч определяются места команд.

Системы проведения соревнований

1. В зависимости от системы выбывания участников соревнования проводятся:
 - а) по олимпийской системе;

- б) по круговой системе;
- в) по системе отрезания;
- д) по смешанной системе: система отрезания + олимпийская система.

2. Порядок выступления участников (команд), определяется жеребьевкой.

ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА

Место проведения соревнований (зона выступления)

1. Площадка для соревнования должна иметь размеры 10м x10м (12x12 для выступления смешанных пятерок) в метрической системе, должна иметь плоскую поверхность без каких-либо препятствий (выступов т.д.), и должна быть покрыта эластичными матами.

2. Площадка для соревнования может быть установлена на платформе высотой 1м от основания, внешняя часть за ограничительной линией должна иметь уклон менее чем 30 градусов, для обеспечения безопасности участников.

3. Установление границ места Соревнования

1) Область 10м x10м (12x12 для смешанных пятерок) называется «Зоной выступлений», крайняя линия Зоны выступления будет называться «Ограничительной линией».

2) Граница Зоны выступлений обозначается белой линией шириной 5 см, если Зона соревнований деревянная.

Разметка места соревнования.

1) Местоположение судей: Семь судей находятся на расстоянии 1м от границы Зоны выступлений и в 1м друг от друга. Четыре судьи, расположены перед выступающим участником, остальные три – сзади. Линия границы, прилегающая к четырем судьям, считается границей № 1, а затем, по часовой стрелке, линии границы № 2, № 3 и № 4. Судьи располагаются по часовой стрелке слева от границы №1. В случае судейской бригады из 5 судей, три судьи должны находиться перед выступающим участником, а два других

сзади или все 5 судей занимают позиции перед участником (лицом к лицу). Аналогично с судейской бригадой из 7 судей.

2) Местоположение рефери: Рефери должен находиться на месте судьи № 1.

3) Местоположение участников: Участники должны находиться на расстоянии 2м от центра Зоны выступлений, в сторону линии границы № 3.

4) Местоположение стола регистратора: Стол регистратора должен быть расположен с правой стороны от рефери на расстоянии 3м.

5) Местоположение координаторов соревнований: Координаторы соревнований должны находиться за пределами Зоны выступлений, на расстоянии 1м, от угла №2 и границей линии № 2

6) Позиция ожидания участников и тренеров: Ожидающие участники и их тренера должны находиться за пределами зоны выступлений на расстоянии 3м от угла между границами линий № 3 и № 4.

7) Местоположение инспекционного стола: инспекционный стол должен находиться при входе в зону выступлений за пределами угла границ линии № 3 и № 4, относительно площадки для соревнований.

8) Цвет: цветовая схема поверхности эластичного покрытия не должна давать жесткие отражения или утомлять участников или зрение зрителей. Цветовая схема должна учитывать цвет экипировки спортсмена, униформы, зала.

9) Инспекционный стол: На инспекционном столе, судья при участниках проверяет всю экипировку участника на соответствие с экипировкой, утвержденной ВТФ. В случае если они будут признаны непригодными, участнику предлагается ее заменить.

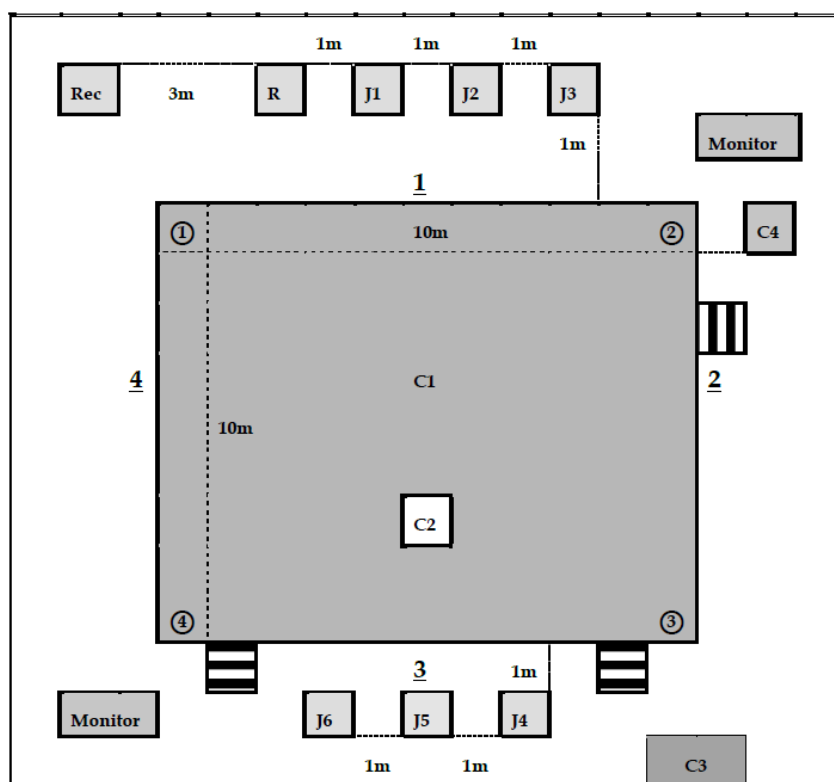


Схема 1. Область соревнований по пхумсэ

Rec: Регистратор R: Рефери J1,2,3,4,5,6: Судьи C1: Зона соревнований C2: Участник
C3: Зона ожидания участников и секунданта C4: Координатор соревнований 1,2,3,4:
Ограничительная линия 1 2 3 4 : Углы

Процедура соревнований

1. Вызов участников: За тридцать минут до запланированного начала выступлений, имена участников должны быть объявлены три раза в тренировочной зоне. Любой спортсмен, не появившейся в зоне соревнований после команды «Chool-jeon», координатор соревнования считает его дисквалифицированным и не допускает к соревнованиям.

2. Проверка униформы и физического состояния: После вызова участник должен пройти специальную проверку униформы и физического состояния у судьи при участниках, назначенного главным судьей. У участника не должно наблюдаться никаких признаков недомогания, а также на нем, не должно находиться никаких предметов, которые могли бы нанести травмы другим участникам.

3. Выход в зону выступления: После осмотра, участник входит с одним тренером в зону ожидания.

4. Действия участников до и после выступления

1) Выступление начинается после объявления команд координатора «Chool-jeon», «Cha gyeot», «Kyeong gye» «Joon-bi» и «Shi-jak»

2) После окончания каждого пхумсэ, участники должны остаться на месте и сделать поклон по команде координатора: «Ba-ro, Cha-gyeot, Kyeong-gye». Участники должны стоять и ждать так до объявления оценок («Puchul»)

3) Рефери должен объявить победителя исходя из результатов судейства.

4) Участники покидают зону выступления.

(Пояснения)

Методы процедуры соревнований

(Разъяснение # 1)

В зоне ожидания: В зоне ожидания, участники должны ждать приглашения в зону выступлений. В это время проходит осмотр униформы и физического состояния участника.

(Разъяснение # 2)

Вызов в зону выступления: Участники должны ждать в зоне ожидания вызова координатором в зону выступления.

(Разъяснение # 3)

Вход в зону выступления: Участники входят в зону выступления по команде координатора «Chool-jeon» (Вход).

(Разъяснение # 4)

- Система отрезания: участники должны быть обращены к судьям и должны сделать поклон по команде координатора «Cha gyeot» (Внимание), «Kyeong gye» (Поклон).

- Олимпийская система: В индивидуальных парных и командных соревнованиях, участник Chong (Синий) и участник Hong (Красный) выходят вместе. После команды координатора «Кyeong гye» (Поклон), участник Hong (Красный) уходит, а участник Chong (Синий) выполняет пхумсэ первым.

(Разъяснение # 5)

Начало выступления: Выступление начинается, когда координатор объявляет о готовности «Joon-bi» (Приготовиться) и о начале «Shi-jak» (Начали).

(Разъяснение # 6)

Завершение выступления:

- Система отрезания: Участники должны перейти в положение готовности на исходной позиции, когда координатор скамандует «Bah-roh» (закончить)

- Олимпийская система: Участник Chong (Синий) выполняет пхумсэ первым. После выполнения пхумсэ участника Hong (Красный), оба участника должны выйти на площадку для объявления победителя.

(Разъяснение # 7)

- При использовании электронной системы подсчета очков: Судьи вводят счет в электронное устройство, после подсчета общей суммы баллов.

- При использовании системы судейских записок: Судьи пишут счет на судейских записках, после подсчета общей суммы баллов.

(Разъяснение # 8)

- При использовании электронного устройства: Общий счет введенных судьями баллов, высвечивается на табло.

- При использовании системы судейских записок: После подсчета баллов полученных от судей, регистратор объявляет конечный результат.

(Разъяснение # 9)

Выход из зоны выступления: После команды координатора «Cha gyeot» (Внимание), «Кyeong гye» (Поклон) участник уходит из зоны выступления по команде «Tuae-jahng» (Выход).

Запрещенные действия / Наказания

1. Наказания за любые запрещенные действия объявляет рефери.
2. Наказание определяется как «Gam-jeom» (штрафной балл)
3. «Gam-jeom» должен быть объявлен, при выполнении запрещенных действий:

1) Произнесение нежелательных замечаний или недостойное поведение со стороны спортсмена или тренера

2) Согласно Правилам, тренер или спортсмен должны уважать и соблюдать принятые правила поведения.

3) Спортсмен или тренер не должны мешать участникам и координаторам соревнований.

4. Если участник получает два (2) штрафных балла, то рефери должен объявить о его проигрыше по штрафным баллам.

Критерии оценки

Подсчет баллов осуществляется в соответствии с правилами ВТФ.

1. Соревнования по традиционным пхумсэ (10.0)

1.1. Правильность техники пхумсэ (4.0)

1.1.1. Правильность исполнения базовых движений

1.1.2. Баланс

1.1.3. Правильность отдельных элементов в каждом пхумсэ

1.2. Презентация (6.0)

1.2.1. Скорость и сила

1.2.2. Мощность/скорость/ритм

1.2.3. Выражение энергии.

1.3. Таблица критериев оценок традиционных пхумсэ

Способы подсчета баллов

1.1. Общая сумма баллов равна 10.0

1.2. Правильность техники пхумсэ

1.2.1. Базовая оценка 4.0

1.2.2. Из базовой оценки вычитается 0,1 балла каждый раз, когда участник не выполняет базовое движение или исполняет его в форме не соответствующей требованиям правильной техники пхумсэ.

1.2.3. Правильность выполнения базовых движений, соответствующих исполняемому пхумсэ: 0,3 балла вычитается каждый раз, когда участник допускает серьезную ошибку.

(Разъяснение # 1)

Снятие 0,1 балла за небольшую ошибку в исполнении: Каждый раз вычитается 0,1 балла, когда позиция ног (в стойках Ap-gubi, Dwit-gubi, Beom-seogi и в других стандартных движениях) или движения рук (блоки, удары руками и во всех других движениях рук) выполняются не так, как написано в Kukkiwon Taekwondo Textbook (Учебнике тхэквондо Куккивон).

(Разъяснение #2)

Серьезная ошибка в правильности техники: 0.3 балла вычитается, когда выполняются действия, не включенные в Kukkiwon Taekwondo Textbook (Учебник тхэквондо Куккивон), или выполняется неправильное действие.

(Пример) 1. Eolgul Makki выполняется вместо Arae Makki. 2. Dwit-gubi выполняется вместо Juchum-Seogi. 3. kihap (крик) не выполнен или выполнен не в нужный момент. 4. Пауза во время выполнения пхумсэ (вспоминание следующего движения в трех секунд и больше) 5. Взгляд не направлен в сторону движения 6. Когда поднятая нога при выполнении стойки Nakdari-Seogi, касается земли. 7. Начальное и конечное положение смещены, друг относительно друга больше чем на одну ступню (кроме Keumgang и Jitae) 8. Дробящий удар ногой Jitzikgi не выполнен или выполнен не в нужный момент 9. Когда участник делает шумный выдох.

1.3. Презентация

1.3.1. Базовая оценка 6.0

(Разъяснение #3)

Баллы за презентацию не должны вычитаться за каждую небольшую или серьезную ошибку во время выступления участника. Они вычитаются, в конце пхумсэ, за все выступление в целом.

1. 2.0 балла за скорость и силу

2. 2.0 балла за контроль силы, скорости и ритма

3. 2.0 балла за выразительность

(Разъяснение #4)

Скорость и сила (оценка 2.0)

Выполнение Пхумсэ должно быть оценено в зависимости от того, насколько выполняемые движения соответствуют характеристике соответствующих движений, например, является ли исполнение атакующих движений, как чируги, чаги и т.д., хорошо выполненными. Насколько выполненное движение соответствует идеалу, идеальному балансу между скоростью и силой, использован ли по максимуму вес тела, выполняются ли нужные специальные движения медленно и т.д.

(Пример 1) Штрафной балл начисляется в случае, начало движения выполняется с чрезмерной силой, при этом замедляясь в наиболее важный момент движения.

(Пример 2) Штрафной балл начисляется в случае, если участник преувеличивает предварительное движение, чтобы выполнить следующее движение или слишком напрягает все мышцы тела для выражения силы и мощности движений.

(Разъяснение #5)

Контроль над мощностью, скоростью и ритмом (оценка 2.0)

- Контроль над мощностью означает демонстрацию силы движения через скорость и плавность.

- Контроль скорости означает соответствующую связь между движениями и изменением скорости.

- Ритм определяется повторяющимися действиями, выполненными в соответствии с установленными правилами, а так же частотой ударов и демонстрацией мощности.

(Пример № 1) Слишком мощное движение, делается жестким с самого начала. Очки вычитаются, если скорость, мощь и ритм представлены без каких-либо изменений от начала и до конца в пхумсэ.

(Пример № 2) Очки вычитаются в случае сильных движений при чрезмерном напряжении тела: мощный старт затрудняет ускорение, тем самым замедляя движение в конечной точке.

(Разъяснение #6)

Выражение энергии (оценка 2.0)

- Действия должны быть представлены с достоинством и уверенностью, которые показываются контролем энергии: амплитудой движений, концентрации, смелостью, резкостью, уверенностью в себе и т.д. в соответствии с характеристиками выполняемого Пхумсэ.

- Оцениваются взгляд, Кихап (крик), отношение, униформа, уверенность в себе и т.д. в течение всего выполнения Пхумсэ, при учете особенностей телосложения исполнителя.

(Пример № 1) Очки вычитаются, если элементы выполнены не четко, соединяющие действия не достаточно амплитудны, в сравнении с телосложением исполнителя. Исполнение всех движений происходит в одном и том же ритме на протяжении всего выступления, без выражения уверенности и достоинства. Взгляд, кихап (крик), уверенность в себе и т.д. не выражены должным образом.

Оглашение счета

1. Окончательный счет должен быть объявлен сразу же после проставления всех баллов судьями.

2. В случае использования электронной системы судейства:

2.1. Судьи должны вводить в электронную систему счет после исполнения Пхумсэ, общее количество баллов будет автоматически отображаться на мониторах.

2.2. Окончательный счет (средний балл), а также отдельные результаты должны отображаться на мониторе после, автоматического удаления самых высоких и самых низких оценок среди судей.

3. В случае ручного подсчета:

3.1. Координатор после выполнения Пхумсэ, собирает судейские записки с результатами у судей, и передает их техническому секретарю.

3.2. Технический секретарь должен сообщить окончательный счет рефери, после удаления из него самых высоких и низких баллов, а также объявить или показать окончательный счет.

Решение и объявление победителя

1. Победителем должен стать спортсмен, получивший в общей сумме наибольшее количество баллов.

2. В случае равенства очков, победителем должен стать спортсмен, получивший большее количество баллов в презентации (для традиционных пхумсэ) или технического мастерства (для фристайл пхумсэ). В случае, если баллы по прежнему одинаковы, то тот, кто имеет более высокие суммы всех баллов (общее количество баллов судей, в том числе с самой высокой и низкой оценкой), считается победителем. Если оценки по прежнему одинаковы, то проводится дополнительный раунд, что бы определить победителя. Победитель будет решен по оценкам дополнительного круга.

3. Дополнительный раунд будет включать в себя один обязательный Пхумсэ. Предыдущая оценка не повлияет на оценку дополнительного раунда.

4. В случае равенства очков после дополнительного раунда, победителем должен быть объявлен спортсмен, получивший наибольшее количество баллов в общей сложности, в том числе самые высокие и самые низкие, которые не были включены в окончательный счет.

5. Решения

5.1. Победа по очкам

5.2. Победа по остановке выступления рефери

5.3. Победа в виду отсутствия участника

5.4. Победа по дисквалификации участника

5.5. Победа из-за превышения участником количества штрафных баллов.