Соревнования по тхэквондо ВТФ проводятся по трем основным разделам:

1. Кируги (спарринг, включен в программу Олимпийских игр)

2. Пхумсэ (технический комплекс)

3. Кьекпха (разбивание твердых предметов)

Тхэквондо ВТФ - краткие правила соревнований раздел "Кируги".

1. Площадка для соревнования должна иметь размеры 8м х 8м

2. Костюм участников и экипировка. 2.1. Участник должен носить защитный жилет, шлем, паховая раковина, накладки на предплечья и на голень, перчатки и капа перед выходом в область соревнования. 2.2. Паховая раковина, накладки на предплечья и голени должны быть одеты под костюм Тхэквондо (тобок).

3. спортсмены делятся по возрасту, весовым категориям, а также по полу.

4. Продолжительность поединка должна быть три раунда по две минуты каждый, с од-ной минутой отдыха между раундами. В случае равного количества очков после завершения 3-ьего раунда, 4-ый раунд продолжительностью в две минуты проводится до первого забитого балла, после од-ной минуты отдыха после 3-го раунда.

5. Взвешивание участников проходит за день до начала соревнования. Участнику, взвесившемуся один раз и не прошедшему взвешивание первый раз, предоставляется право на еще одно взвешивание в пределах времени официально-го взвешивания.

6. Разрешенные технические приемы. 6.1. Техника кулака: технические приемы кулаком выполняются с использованием передней наружной части указательного и среднего пальцев крепко сжатого кулака. 6.2. Техника ноги: технические приемы ногами выполняются с использованием части ноги ниже таранной кости -лодыжки.

7. Разрешенные места для атаки. 7.1. Туловище: Разрешается наносить удары кулаком и ногами в области, закрытые защитным жилетом. Однако запрещается нанесение ударов в позвоночник. 7.2. Лицо: Эта область - передняя часть лица, исключая затылок. Разрешается наносить удары только ногами.

8. Начисление очков происходит, если разрешенные технические приемы выполняются точно и сильно по разрешенным для атаки местам.

Одно (1) очко за атаку в защитный жилет ногой или рукой на встречу движения противника.

Три (3) очка за атаку в лицо (ногой).

Одно (1) дополнительное очко будет зачтено, если спортсмен при выполнении удара применил сложную технику (удары с разворота).

8.1. Аннулирование очков: если соперник атакует с помощью запрещенных действий, поставленные очки должны быть аннулированы, а сопернику вынесено наказание.

8.2. В случае использования электронных защитных жилетов, очки, набранные в результате ударов в среднюю часть туловища, автоматически регистрируются передатчиком, расположенным внутри защитного жилета. Очки, набранные в результате ударов в лицо, отмечаются каждым судьей с помощью джойстика и отмечаются оборудованием для электронного подсче-та очков.

9. Запрещенные действия и Штрафы

9.1. Наказания подразделяются на «Кюнго» (предупреждение) и «Камжом» (штрафное очко). Два "Кюнго" считается как добавление одного (+1) очка сопернику. Однако, нечетное "Кюнго" не учитывается при подведении итогов. «Камжом» считается как добавление одного (+1) очка сопернику

9.2. Запрещенные действия за которые объявляется "Кюнго":

a. Пересечение Ограничительной линии

b. Уклонение от боя поворотом спиной к сопернику

c. Падение

d. Уклонение от состязания

e. Захват, обхват или подталкивание противника

f. Атака – ниже пояса

g. Симуляция травмы

j. Атака головой или атака коленом

h. Удар в лицо противнику рукой

i. Произнесение нежелательных замечаний или любое плохое поведение со стороны

соперника или тренера

9.3. запрещенные действия, за которые объявляется «Камжом».

a. Атака противника после "Кале!"

b. Атака упавшего противника

c. Умышленный бросок вниз участника, используя захват его атакующей ноги в воздухе рукой или толкая соперника рукой

d. Преднамеренная атака в лицо противника рукой

e. Прерывание процесса состязания со стороны соперника или тренера

f. Грубые, чрезвычайные замечания или поведение со стороны соперника или тре-нера

9.4. Если участник преднамеренно отказывается исполнять Правила Соревнования

или указание Рефери, последний может объявить его проигравшим по штрафным

очкам по истечении одной (1) минуты.

9.5. Если участник получает четыре штрафные (4) очка, Рефери должен объявить его (её) проигравшим по штрафным очкам.

9.6. «Кюнго» и «Камжом» учитываются в сумме за три раунда

Цели в установлении запрещенных действий и штрафов;

(1) Чтобы защитить спортсмена;

(2) Чтобы гарантировать честную борьбу.

(3) Чтобы поощрять применение более высокой и совершенной техники.

10. Решения

10.1. Победа нокаутом (K.O.)

10.2. Победа вследствие прекращения поединка Рефери или Доктором.

10.3. Победа по счету или предпочтительности.

- Победа по финальному счету

- Победа по промежуточному счету: когда разница составляет 12 очков, на момент окончания 2-го раунда или в любой момент 3-го раунда, матч должен быть остановлен и объявлен побе-дитель.

10.4. Победа вследствие неявки

10.5. Победа вследствие дисквалификации

10.6. Победа вследствие объявленных Рефери мер взыскания.

11. Видеоповтор. При несогласии секунданта с решением боковых судей или рефери, он имеет право запросить видеоповтор, подняв карточку видеоповтора. При рассмотрении повтора и вынесения решения не в пользу «секунданта» карточка забирается. На каждого конкретного спортсмена имеется две карточки видеоповтора.

Тхэквондо ВТФ - краткие правила соревнований раздел "Пхумсэ".

1. Площадка для выступлений. Должна иметь размеры 12м х 12м. Исходная позиция отмечается в центре площадки. Участник должен закончить своё выступление, вернувшись в данное место.

2. Костюм участников и экипировка. 2.1. Участник должен носить установленной формы костюм тхэквондо ВТФ (добок) и пояс, выступать босиком. 2.2. Во время выступления на спортсмене не должно быть каких-либо дополнительных предметов (украшений, часов и т.д.)

3.Участники и виды соревнований.

Соревнования личные и командно-синхронные.

В личных соревнованиях мужчины и женщины выступают отдельно.

Существуют следующие возрастные категории:

1. Дети до 11 лет (11 лет исполняется в год выступления)

2. Кадеты с 12 до 14 лет (12 и 14 лет исполняется в год выступления)

3. Юниоры с 15 до 17 лет (15 и 17 лет исполняется в год выступления)

4. Группа А-первые взрослые (Senior A) 18-30 лет

5. Группа В-вторые взрослые (Senior B) 31-40 лет

6. Группа С-первые мастера (Senior C) 41 -50 лет

7. Группа D-вторые мастера (Senior D) 51 год и старше

Деление на подгруппы:

Подгруппа «А» - основная группа своего возраста, участвующая в отборе на официальные соревнования. Выступление участников оценивается по общепринятым правилам соревнований по тхэквондо ВТФ (пхумсэ).

Подгруппа «Б» - группа начинающих спортсменов, не участвующих в официальном отборе, выступающих по специальным (облегченным) правилам.

В командно-синхронных выступлениях существует деление на мужские и женские команды. Команда для синхронных выступлений состоит из трёх участников.

4. Проведение соревнований.

Соревнования включают в себя 3 круга: 2 отборочных и финальный.

Отборочные круги:

Каждый участник или команда должны выполнить одно обязательное пхумсэ в каждом круге, в соответствии с категорией выступающих.

Третий круг - финальный:

Каждый участник или команда выполняют одно или два пхумсэ (с минутой отдыха между выступлениями).

Организаторы соревнований за день до выступления с помощью жеребъевки определяют пхумсэ для выступления, иногда оставляют право на выбор пхумсэ за участниками.

Участник не должен выбирать пхумсэ на 2 ранга выше, чем его текущая спортивная квалификация. Все пхумсэ должны быть разными. В произвольной части личных и синхронно-командных выступлений выбранные пхумсэ не могут быть проще более чем на 4 ступени или сложнее чем на 2 ступени, чем пхумсэ в обязательной части программы. В случае командных выступлений сложность выбираемых пхумсэ должна быть согласована с наименьшим рангом членов команды.

В случае если выступление прерывается, допускается повторно начать упражнение сначала (рестарт), но только один раз. Судьи оставляют за собой право на рестарт.

5. Классификация пхумсэ:

Дети (до 11 лет) 1 круг – Тхэгук 1,2,3,4 Чжан

2 круг - Тхэгук 5, 6, 7, 8, Чжан

Кадеты (12-14 лет) 1 круг – Тхэгук 4, 5, 6, 7, Чжан

2 круг - Тхэгук 8 Чжан, Корйо, Кымган, Тэбэк

Юниоры (14-17 лет) 1 круг - Тхэгук 5, 6, 7, 8, Чжан

2 круг - Корйо, Кымган, Тхэбэк,

Первые взрослые (18-30 лет) 1 круг - Тхэгук 6, 7, 8 Чжан

2 круг - Корйо, Кымган, Тэбэк, Пьонвон, Сипчин

Вторые взрослые (31-40лет) 1 круг - Тхэгук 6, 7, 8 Чжан

2 круг - Корйо, Кымган, Тэбэк, Пьонвон, Сипчин

Первые мастера (41-50 лет) 1 круг - Тхэгук 8 Чжан, Корйо, Кымган, Тэбэк

2 круг - Пьонвон, Сипчин, Джитэ, Хансу,

Первые мастера (41-50 лет) 1 круг - Тхэгук 8 Чжан, Корйо, Кымган, Тэбэк

2 круг - Пьонвон, Сипчин, Джитэ, Хансу,

Вторые мастера (50 лет и старше) 1 круг - Корйо, Кымган, Тэбэк,

2 круг - Сипчин, Джитэ, Чонквон, Хансу, Пьонвон

6. Методы оценки

Оценка выступлений производится судьями по бальной системе.

6.1.Каждое выступление оценивается по десятибалльной шкале: 5 баллов – максимальная оценка за технику, 5 баллов – за представление (впечатление).

6.2. При наличии ошибок за оценку техники 0,5 балла будет вычитаться за:

1) неправильное или лишнее движение, не соответствующее технике тхэквондо ВТФ, в процессе исполнения пхумсэ.

(лишнее движение, неправильное движение, незаконченное неправильное движение, удар не в тот уровень)

2) несоблюдение или ошибка в уровне блоков и ударов, несоблюдение уровня при перемещении в пхумсэ.

3)возврат в стартовую позицию положения пхумсэ более, чем на однофутовое расстояние (20 см)

4) участник делает ненужное усилие (шум при наступании на пол) в позиции или движении.

5) рестарт, участник останавливается при выполнении пхумсэ более, чем на 3 сек, начинает выполнять не ту форму.

6) участник выполняет удары и блоки без концентрации внимания и силы (нарушение стороны взгляда)

При оценке внешнего представления баллы суммируются, так за каждое из следующих критериев выступления, судья выставляет балл по шкале от 0,5 (плохое впечатление) и до 1,0 (отличное выступление):

1) Звук и выражение силы в момент исполнения (кихап, наступание)

2) Баланс при исполнении, соблюдение устойчивых положений в стойках.

3) Сила и скорость (динамика), совпадение постановки в стойку с моментом движения- ударом или блоком)

4) Координация ритма, темп, чистота, четкость.

5) Выражение энергии «ки» (работа тазом, дыхание)

Общее впечатление от выступления играет решающую роль при выставлении оценки. Выполняя пхумсэ, участник должен демонстрировать эффективные, хорошо выраженные формы. Выступление должно быть проникнуто боевым духом (убедительность, живость, способность, имитация боя). Все движения и связки между движениями должны быть легко узнаваемыми.

7. Объявление результатов.

В судействе должно быть задействовано 5-7 судей.

Заключительный счет должен быть объявлен немедленно после сбора общих результатов судей, если использовался метод записок судей.

Если использовался метод электронных инструментов подсчета выигрыша, то заключительный счет должен быть показан автоматически после сбора общих результатов судей.

Заключительный счет должен быть показан на мониторе после автоматического удаления самого высокого и самого низкого результатов среди судей. Считается среднее арифметическое всех оставшихся оценок.

.

8. Процедура опротестования.

Опротестования принимаются только в письменной форме. Протест может быть подан тренером или выбранным представителем команды немедленно после демонстрации оценки за выступление. Протест принимается только в случае ошибки судьи или судьи-информатора, связанной с демонстрацией или вычитанием оценки. Решение комиссии по протестам или оргкомитета турнира является окончательным.