



МОНГОЛЫН ТАЕКВОНДОГИЙН ХОЛБОО

# ТАЕКВОНДОГИЙН УЛСЫН АВАРГА ШАЛГАРУУЛАХ

## ТЭМЦЭЭНИЙ УДИРДАМЖ



# ТАЕКВОНДОГИЙН ПҮМСЭ ТӨРЛИЙН УЛСЫН АВАРГА ШАЛГАРУУЛАХ ТЭМЦЭЭН

## ТЕХНИКИЙН МЭДЭЭЛЭЛ

### ▶ Спортын холбоо: Монголын Таеквондогийн Холбоо

Ерөнхий нарийн бичгийн дарга: Н.Эрдэнэбаатар

Цахим хаяг: mongoliataekwondo@gmail.com

### ▶ Тэмцээний мэдээлэл

Тэмцээн болох огноо: 2026 оны 01 дүгээр сарын 19-20-нд

Тэмцээн болох газар: Монгол бөхийн өргөө

### ▶ Тэмцээний төрөл

- Пүмсэ

МОНГОЛЫН ТАЕКВОНДОГИЙН ХОЛБОО

## ▶ **Техникийн зөвлөгөөн**

Тэмцээний техникийн зөвлөгөөн 2026 оны 1 дүгээр сарын 18-ны өдөр Монголын Таеквондогийн Холбооны байранд болно.

## ▶ **Тэмцээний бүртгэл**

- Бүртгэлийг цахимаар хийх ба Монголын таеквондогийн холбооны албан ёсны бүртгэлийн систем болон [www.mongol-taekwondo.com](http://www.mongol-taekwondo.com) хаягаар бүртгүүлнэ.
- Бүртгэлийн системд тамирчдыг бүртгүүлэхдээ сүүлийн 6 сард авахуулсан цээж зургийг ашиглана.
- Оролцогчийн хураамжийг зөвхөн цахимаар шилжүүлнэ.
- Бүртгэлийн хугацаа: 2025 оны 12-р сарын 10-ны өдөр нээгдэж, 2026 оны 1-р сарын 10-ны өдрийн 23:59 цагт хаагдана.
- Нэг төрөлд оролцох тамирчны дэвжээний төлбөр:
  - ✓ Улаанбаатар хотын тамирчид 50.000 төгрөг.
  - ✓ Улаанбаатар хотоос 1000 км дотогш 40.000 төгрөг.
  - ✓ Улаанбаатар хотоос 1000 км гадагш үнэ төлбөргүй (нэг төрөлд оролцох бол)
  - ✓ Хоёр төрөлд оролцох тамирчны хувьд дэвжээний төлбөр дээр 10.000 төгрөг нэмэгдэнэ

## ► Шаардлага

Тэмцээнд оролцогч тамирчдад Монголын Таеквондогийн Холбооны дүрэм, журмын дагуу дараах шаардлага тавигдана.

- Оролцогч тамирчин Монголын Таеквондогийн Холбоо болон Куккивоны ямар нэг зэрэг, хар бүс, дантай байна.
- Тамирчин нь Монголын Таеквондогийн Холбооны цахим бүртгэлийн системд бүртгүүлсэн байх шаардлагатай байх ба хүчинтэй лицензтэй байна.
- А ангиллын тамирчид заавал пүмсэ тобок өмсөнө.
- В, С ангиллын тамирчид энгийн тобок өмсөж болно.

Багт тавигдах шаардлага:

- Тэмцээнд оролцох байгууллага нь Монголын Таеквондогийн Холбооны албан ёсны гишүүн байгууллага байна.
- Оролцогч байгууллага нь татвар, хураамжийн үлдэгдэл тооцоогүй байх.

Дасгалжуулагчид тавигдах шаардлага:

- Монголын Таеквондогийн Холбооны дасгалжуулагчийн В зэрэгтэй эсвэл олон улсын дасгалжуулагчийн эрх бүхий дасгалжуулагч тамирчдыг дэвжээнд авч гарах эрхтэй.
- Хагас шигшээ болон шигшээ тулааны үеэр дасгалжуулагчид албаны хувцас өмсөх шаардлагатай.
- Тэмцээнд оролцохоор хүрэлцэн ирэх, буцах замд болон тэмцээний үеэр хариуцсан тамирчдынхаа аюулгүй байдалд хяналт тавих нь тухайн багийн дасгалжуулагчийн үүрэг.
- Тэмцээний үеэр дасгалжуулагч нь малгай өмсөхийг хориглоно.

## ▶ Тэмцээний дүрэм

- Дэлхийн Таеквондогийн Холбооны дүрмийн дагуу хасагдах системээр явагдана.
- Тэмцээнд оролцогчид хүйс, насаар хязгаарлагдахгүй бол дээд тал нь хоёр ангилалд өрсөлдөх боломжтой.
- Насны хувьд үндсэн пүмсэ:
  - Бага нас 8-9 нас
  - Бага нас 10-11 нас
  - Өсвөр үе 12-14 нас
  - Залуучууд 15-17 нас
  - Насанд хүрэгч 18-30 нас
  - Мастер 31 болон түүнээс дээш насны ангилалд тэмцээн явагдана.
 Насыг сараар бус жилээр тооцно. Жишээлбэл, залуучуудын ангилалд өрсөлдөх тамирчин нь 2009.01.01-2011.12.31-ний хооронд төрсөн байна.

Чөлөөт пүмсэ:

- 17 нас хүртэлх
- 18 болон түүнээс дээш нас

## ▶ Бүсний ангилал

- А ангилалд хар бүс, куккивоны дантай тамирчид
- В ангилалд хөх, улаан бүстэй тамирчид
- С ангилалд шар, ногоон бүстэй тамирчид тус тус оролцох эрхтэй.
- Чөлөөт пүмсэ төрөлд насны ангилал байх боловч бүсний ангилалгүй өрсөлдөнө.
- Насанд хүрэгчид, мастер ангилалд бүсний ангилалгүй өрсөлдөнө.

## ▶ Гүйцэтгэх хугацаа

- Үндсэн пүмсэ: 90 секунд хүртэл
- Чөлөөт пүмсэ: 90-100 секундын хооронд
- Завсарлага: Эхний пүмсэ болон хоёр дахь пүмсэ хоорондын зай хамгийн багадаа 30 секунд байна.

## ▶ Гүйцэтгэх дасгал

Үндсэн пүмсэ:

- Эрэгтэй ганцаарчилсан
- Эмэгтэй ганцаарчилсан
- Эрэгтэй баг (3 эрэгтэй)
- Эмэгтэй баг (3 эмэгтэй)
- Холимог хос (1 эрэгтэй, 1 эмэгтэй)

Чөлөөт пүмсэ:

- Эрэгтэй ганцаарчилсан
- Эмэгтэй ганцаарчилсан
- Холимог баг (5 хүний бүрэлдэхүүнтэй байх ба эрэгтэй, эмэгтэй тамирчдын тоо тус бүр хамгийн багадаа 2, 2 байх ёстой)
- Холимог хос (1 эрэгтэй, 1 эмэгтэй)
- Үндсэн пүмсэ төрлийн холимог хос, багийн ангилалд зөвхөн өөрийн бүсний ангиллын тамирчидтай хамтарна.

## ▶ Гүйцэтгэх дасгал

| Нас                      | Ангилал    | Урьдчилсан шат                                   | Хагас шигшээ, финал |
|--------------------------|------------|--|---------------------|
| Бага нас                 | А ангилал  | Таегүк 4,5,6,7,8 жан, Корёо                      |                     |
|                          | В ангилал  | Таегүк 2, 4 жан                                  | Таегүк 3, 5 жан     |
|                          | С ангилал  | Таегүк 1 жан                                     | Таегүк 2, 3 жан     |
| Өсвөр үе                 | А ангилал  | Таегүк 5, 6, 7, 8 жан, Корёо, Гимган             |                     |
|                          | В ангилал  | Таегүк 3, 5 жан                                  | Таегүк 4, 6 жан     |
|                          | С ангилал  | Таегүк 1 жан                                     | Таегүк 2, 3 жан     |
| Залуучууд                | А ангилал  | Таегүк 6, 7, 8 жан, Корёо, Гимган, Тебек         |                     |
|                          | В ангилал  | Таегүк 4, 6 жан                                  | Таегүк 5, 7 жан     |
|                          | С ангилал  | Таегүк 1 жан                                     | Таегүк 2, 3 жан     |
| Насанд хүрэгч,<br>мастер | Ангилалгүй | Таегүк 7, 8 жан, Корёо, Гимган, Тебек,<br>Пёнвон |                     |

- Тэмцээн хасагдах системээр явагдана. А ангиллын гүйцэтгэх 2 пүмсэг санамсаргүй байдлаар сонгож, тэмцээний өмнөх багийн ахлагч нарын хурал дээр мэдэгдэнэ.
- Чөлөөт пүмсэ: Тамирчид таеквондогийн техник дээр тулгуурлан хөгжим, бүжиг дэглэлт бүхий чөлөөт пүмсэ гүйцэтгэнэ.
- Гүйцэтгэх техникүүд нь таеквондогийн хүрээнд байх ёстой.

## ▶ Заавал гүйцэтгэх техникүүд

Дидкүби соги, Хагдари соги, Боем соги

Дараах өшиглөлтүүдийг дарааллын дагуу гүйцэтгэнэ.

- Үсрээд юбчаги
  - Үсрээд гурваас дээш өшиглөлт
  - Эргэлттэй өшиглөлт /дангаар нь хийнэ/
  - Тулааны өшиглөлт /угсраа 5-7 өшиглөлт/
  - Акробат /заавал өшиглөлт агуулсан байх/
- Өөрсдийн зохиосон пүмсэг 90-100 секундын хугацаанд хөгжмийн аянд хийж гүйцэтгэнэ.
  - Заасан хугацаанаас бага хугацаанд эсвэл хугацаа хэтэрвэл оноо хасагдана.
  - Заавал хийх техникүүдийг оруулсан байх бөгөөд уран сэтгэмж, хөдөлгөөний эвсэл, аяны зохицол, дэвжээ эзэмшилт болон өндөр градустай техникийг харж дүгнэнэ.
  - Холимог багийн төрөлд техникийн гурван ур чадвар дээр суурилан (эргэлттэй өшиглөлт, тулааны хэв маяг буюу угсраа өшиглөлт, акробатын эргэлттэй өшиглөлт) хатуу биетийг хугалах шаардлагатай.
  - Хатуу биет болон акробатын техник гүйцэтгэхэд ашиглах саваа болон хатуу биетийг багууд өөрсдөө хариуцна.
  - Хатуу биетийг холимог багийн 5 гишүүн дотор л барих эрхтэй.
  - Хатуу биетийг дэвжээнээс гадна хугалахыг тооцохгүй.

## ▀ Шагнал урамшуулал

Хувь тамирчин

- Насны ангилал тус бүрт 1-р байр нэг, 2-р байр нэг, 3-р байр хоёр тамирчин шалгаруулан шагнаж урамшуулна.

Баг

- Багийн дүнг медалийн чанараар дүгнэнэ.
- Багийн дүнг зөвхөн А ангилалд тооцох ба медалийн чанараар эрэгтэй болон эмэгтэй ангилал тус бүрийн эхний гурван байр эзэлсэн багуудыг цом, медалиар шагнаж урамшуулна.
- Насанд хүрэгч, мастерын ангиллыг багийн дүнд оруулна. Чөлөөт пүмсэ төрөлд медаль хүртсэн тамирчдын медаль багийн дүнд тооцогдохгүй.

Шилдэг дасгалжуулагч, шилдэг шүүгч, шилдэг эрэгтэй, эмэгтэй тамирчин тус бүр нэгийг шалгаруулан шагнаж урамшуулна.

## ▀ Багийн ахлагч нарын уулзалт

- Багийн ахлагч нар 1-р сарын 18-ны өдөр хуралдана.
- Багийн ахлагчдын уулзалтад тэмцээнд оролцох багууд төлөөллөө оролцуулах үүрэгтэй