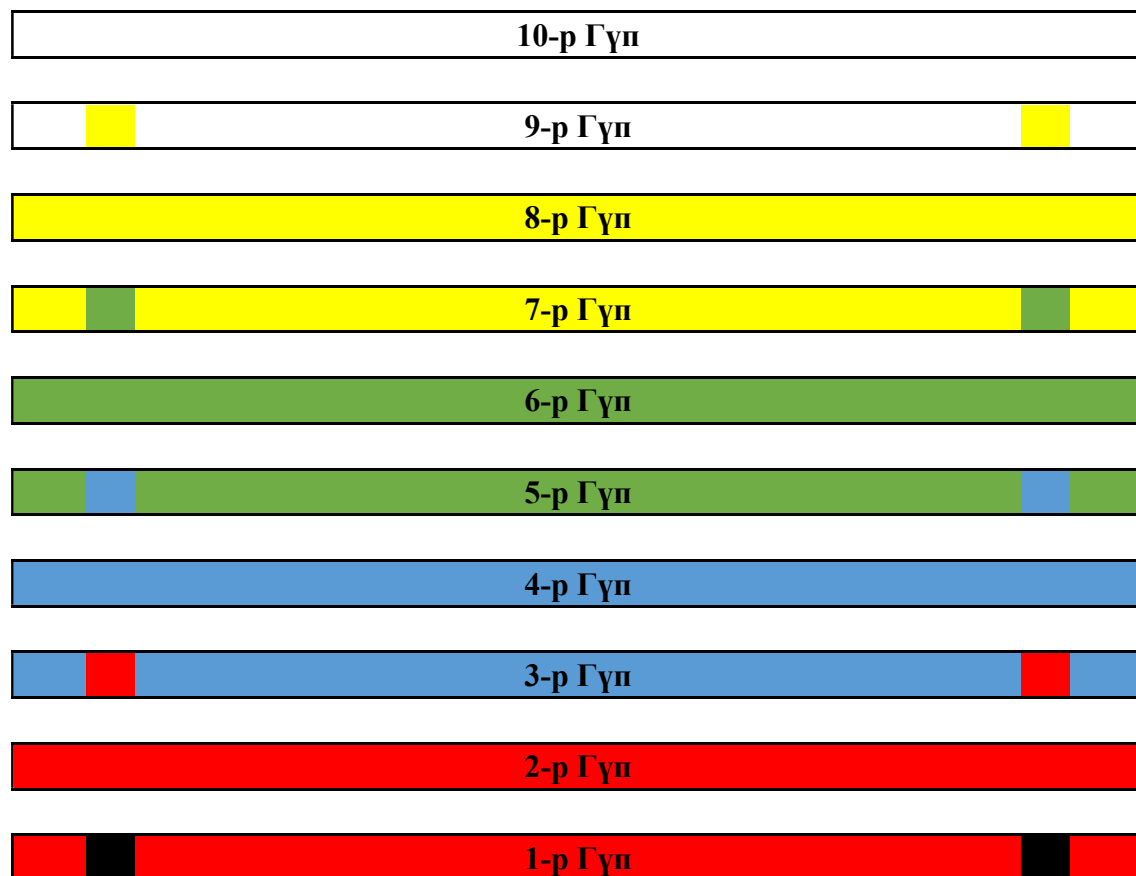




**МОНГОЛЫН ТАЕКВОНДОГИЙН ХОЛБОО**

# **ГҮП ЗЭРГИЙН СУРГАЛТЫН СТАНДАРТ**

# Гүн зэрэг эзэмшигчийн хэрэглэх бүс



## 10 дугаар Гүпээс 9 дүгээр Гүпрүү дэвших

ТҮВШИН		СУРГАЛТЫН ХУГАЦАА		
Анхан шат		Эхэлсэнээс хойш доод тал 3 сар (Багшийн сонголтоор)		
УР ЧАДВАРЫН АНГИЛАЛ		УР ЧАДВАРЫН ҮНЭЛГЭЭ	ҮНЭЛГЭЭНИЙ СТАНДАРТ	
Пүмсэ	Шаардлагагүй			
Ерөнхий мэдлэг	Зогсолт	Чарёт, Кёнг еэ, Жүнби, Ап соги, Двйткүби соги, Апкүби соги, Жүчүм соги	Шаардлага: хөлийн зөв байрлал, байрлал, тэнцвэр ба тогтвортой байдал	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 50%
	Хамгаалалт	Ари макки, момтон макки гаднаас болон дотроос	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал зөв байх	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 50%
	Цохилт	Жүчүм соги байрлалаас 1 болон 2, угсраа цохилт хийх	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 50%
	Өшиглөлт	Ап чаги (Урагшаа өшиглөх) Анчаги, Бакагчаги, Хагас эргэлттэй өшиглөлт	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал, хөл болон хөлийн хөдөлгөөн	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 50%
Тулаан	Нэгээр өшиглөх	Ганцаараа гүйцэтгэх	2 хөл ижил түвшинд техник эзэмшсэн байх, зай болон хугацааны ойлголттой байх	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 50%
	Бай	Бай цохиж, өшиглөнө (Мит, лап зэрэг тохирох зүйлсийг ашиглана)	2 хөл болон 2 гараар бай онох	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 50%
	Алхамт (Хамтрагчтай)	Эхлэхдээ Апкүби аримакки байрлалаас, Довтлоч биеийн дунд хэсэгт цохилт гүйцэтгэнэ.	Ерөнхий хөдөлгөөн, хамгаалалт, довтолгоо	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 50%
	Тэмцээн	Ганцаараа гүйцэтгэх эсвэл хөнгөн зүйлс ашиглах (Багшийн үзэмжээр)	Хугацаа мэдрэх, холболтын зай. Өшиглөлт болон цохилтоор оноо авах хэсэгрүү довтолох.	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 50%
Бие хамгаалах	Шаардлагагүй			
Хүч шалгах				
Нэр томьёо	Хавсралт 1 ашиглах			

## 9 дүгээр Гүпээс 8 дугаар Гүпрүү дэвших

ТҮВШИН		СУРГАЛТЫН ХУГАЦАА		
Анхан шат		Эхэлсэнээс хойш доод тал 3 сар (Багшийн сонголтоор)		
УР ЧАДВАРЫН АНГИЛАЛ		УР ЧАДВАРЫН ҮНЭЛГЭЭ	ҮНЭЛГЭЭНИЙ СТАНДАРТ	
Пүмсэ	Шаардлагагүй			
<b>Ерөнхий мэдлэг</b>	Зогсолт	Чарёт, Кёнг еэ, Жүнби, Ап соги, Двйткүби соги, Апкуби соги, Жүчүм соги	Шаардлага: хөлийн зөв байрлал, байрлал, тэнцвэр ба тогтвортой байдал	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 60%
	Хамгаалалт	Годуро макки, Олгул макки, Ари макки, Момтон макки гаднаас болон дотроос	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал зөв байх	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 60%
	Цохилт	Апкуби соги байрлал: алхамт хийн 1 цохих. Жүчүмсоги байрлалаас 2,3 угсраа цохилт хийх	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 60%
	Өшиглөлт	Юпчаги, Жикичаги	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал, хөл болон хөлийн хөдөлгөөн	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 60%
<b>Тулаан</b>	Нэгээр өшиглөх	Ганцаараа гүйцэтгэх	2 хөл ижил түвшинд техник эзэмшсэн байх, зай болон хугацааны ойлголттой байх	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 60%
	Бай	Бай цохиж, өшиглөнө (Мит, лап зэрэг тохирох зүйлсийг ашиглана)	2 хөл болон 2 гараар бай онох	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 60%
	Алхамт (Хамтрагчтай)	Эхлэхдээ Апкуби аримакки байрлалаас, Довтлоч биеийн дунд хэсэгт цохилт гүйцэтгэнэ.	Ерөнхий хөдөлгөөн, хамгаалалт, эсрэг довтолгоо	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 60%
	Тэмцээн	Ганцаараа гүйцэтгэх эсвэл хөнгөн зүйлс ашиглах (Багшийн үзэмжээр)	Хугацаа мэдрэх, холболтын зай. Өшиглөлт болон цохилтоор оноо авах хэсэгрүү довтолох.	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 60%
<b>Бие хамгаалах</b>	Бугуй болон заамдсан үед	Барьц тавиулж эсрэг довтолох	Биеийн хөдөлгөөн зөв хийж гүйцэтгэх	Үнэлгээнд хамаарахгүй
<b>Хүч шалгах</b>				
<b>Нэр томьёо</b>	Хавсралт 1 ашиглах			

## 8 дугаар Гүпээс 7 дугаар Гүпрүү дэвших

ТҮВШИН		СУРГАЛТЫН ХУГАЦАА		
Анхан шат		Эхэлсэнээс хойш доод тал 3 сар (Багшийн сонголтоор)		
УР ЧАДВАРЫН АНГИЛАЛ		УР ЧАДВАРЫН ҮНЭЛГЭЭ	ҮНЭЛГЭЭНИЙ СТАНДАРТ	
<b>Пүмсэ</b>	Таегук Ил Жан 1-р пүмсэ		Хөдөлгөөн, техникийг зөв гүйцэтгэх. Зарим жижиг алдаа байж болно.	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 70%
<b>Ерөнхий мэдлэг</b>	Зогсолт	Чарёт, Кёнг еэ, Жүнби, Ап соги, Двйткүби соги, Апкүби соги, Жүчүм соги	Шаардлага: хөлийн зөв байрлал, байрлал, тэнцвэр ба тогтвортой байдал	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 70%
	Хамгаалалт	Соннал макки: Олгул макки, Ари макки, Момтон макки гаднаас болон дотроос	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал зөв байх. Эсэргүүцэх хүч сайжирсан байх	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 70%
	Цохилт	Апкүби соги байрлал: алхамт хийн угсраа цохих (Толгойд, аймхайд). Соннал чиги дотроос болон гаднаас	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал зөв байх. Эсэргүүцэх хүч сайжирсан байх	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 70%
	Өшиглөлт	Мирочаги, Долёчаги, Битурочаги, Алхалттай долёчаги, алхалттай юпчаги,	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал, хөл болон хөлийн хөдөлгөөн.	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 70%
<b>Тулаан (Нэг бүрийн хамгаалах хэрэгсэл хэрэглэнэ)</b>	Нэгээр өшиглөх	Контакттай байж болно (Багшийн үзэмжээр)	2 хөл ижил түвшинд техник эзэмшсэн байх, зай болон хугацааны ойлголттой байх	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 70%
	Бай	Бай цохиж, өшиглөнө (Мит, лап зэрэг тохирох зүйлсийг ашиглана)	2 хөл болон 2 гараар бай онох	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 70%
	Алхамт (Хамтрагчтай)	Эхлэхдээ Апкүби аримакки байрлалаас, Довтлоч биеийн дунд хэсэгт цохилт гүйцэтгэнэ.	Ерөнхий хөдөлгөөн, хамгаалалт, эсрэг довтолгоо	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 70%
	Тэмцээн	Ганцаараа гүйцэтгэх эсвэл хөнгөн зүйлс ашиглах (Багшийн үзэмжээр)	Довтолгоо болон сөрөг довтолгоо гүйцэтгэх	Анхан шатны техникийн гүйцэтгэл 70%
<b>Бие хамгаалах</b>	Бугуй болон заамдсан үед	Барьц тавиулж эсрэг довтолох	Биеийн хөдөлгөөн зөв хийж гүйцэтгэх	Үнэлгээнд хамаарахгүй
<b>Хүч шалгах</b>				
<b>Нэр томьёо</b>	Хавсралт 1 ашиглах			

## 7 дугаар Гүпээс 6 дугаар Гүпрүү дэвших

ТҮВШИН			СУРГАЛТЫН ХУГАЦАА	
Дунд			Эхэлсэнээс хойш доод тал 3 сар (Багшийн сонголтоор)	
УР ЧАДВАРЫН АНГИЛАЛ			УР ЧАДВАРЫН ҮНЭЛГЭЭ	ҮНЭЛГЭЭНИЙ СТАНДАРТ
Пүмсэ	Таегук И Жан 2-р пүмсэ		Хөдөлгөөн, техникийг зөв гүйцэтгэх. Зарим жижиг алдааг хүлээн зөвшөөрч болно.	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 60%
	Таегук Ил Жан 1-р пүмсэ			
Ерөнхий мэдлэг	Зогсолт	Чарёт, Кёнг еэ, Жүнби, Ап соги, Двиткүби соги, Апкүби соги, Жүчүм соги	Шаардлага: хөлийн зөв байрлал, байрлал, тэнцвэр ба тогтвортой байдал	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 60%
	Хамгаалалт	Отгеуро макки(Солибох) дээр болон доор	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал зөв байх. Хүчтэй хийх	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 60%
	Цохилт	Тохиромжтой байрлалд шилжих: Сонкут чүриги (жадалж цохих)	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал зөв байх. Хүчтэй хийх	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 60%
	Өшиглөлт	Тичаги, дабл алчаги, дабл толёчаги	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал, тэнцвэр болон дараагийн довтолгоонд бэлэн байх	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 60%
Тулаан (Нэг бүрийн хамгаалах хэрэгсэл хэрэглэнэ)	Нэгээр өшиглөх	Хөнгөн контакттай байж болно (Багшийн үзэмжээр)	2 хөл ижил түвшинд техник эзэмшсэн байх, зай болон хугацааны ойлголттой байх	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 60%
	Бай	Бай цохиж, өшиглөнө (Мит, лап зэрэг тохирох зүйлсийг ашиглана)	2 хөл болон 2 гараар бай онох	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 60%
	Алхамт (Хамтрагчтай)	Эхлэхдээ Апкүби аримакки байрлалаас, Довтлоч биеийн дунд хэсэгт цохилт гүйцэтгэнэ.	Ерөнхий хөдөлгөөн, хамгаалалт, эсрэг довтолгоо	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 60%
	Тэмцээн	Хөнгөн контакттай	Толгой, их биерүү довтолгоо болон сөрөг довтолгоо гүйцэтгэх	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 60%
Бие хамгаалах	Бугуй болон заамдсан үед	Барьц тавиулж эсрэг довтолох	Биеийн хөдөлгөөн зөв хийж гүйцэтгэх	Үнэлгээнд хамаарахгүй
Хүч шалгах				
Нэр томьёо	Хавсралт 1 ашиглах			

## 6 дугаар Гүпээс 5 дугаар Гүпрүү дэвших

ТҮВШИН		СУРГАЛТЫН ХУГАЦАА		
Дунд		Эхэлсэнээс хойш доод тал 3 сар (Багшийн сонголтоор)		
УР ЧАДВАРЫН АНГИЛАЛ		УР ЧАДВАРЫН ҮНЭЛГЭЭ	ҮНЭЛГЭЭНИЙ СТАНДАРТ	
Пүмсэ	Таегук Сам Жан 3-р пүмсэ	Хөдөлгөөн, техникийг зөв гүйцэтгэх. Зарим жижиг алдааг хүлээн зөвшөөрч болно.	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 70%	
	Таегук И Жан 2-р пүмсэ			
Ерөнхий мэдлэг	Зогсолт	Коа соги (Солибох)	Шаардлага: хөлийн зөв байрлал, байрлал, тэнцвэр ба тогтвортой байдал	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 70%
	Хамгаалалт	Отгеуро макки(Солибох) дээр болон доор	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал зөв байх. Хүчтэй хийх	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 70%
	Цохилт	Палкупчиги (Тохойлдох)	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал зөв байх. Хүчтэй хийх	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 70%
	Өшиглөлт	Тончаги, Хурёчаги	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал, тэнцвэр болон дараагийн довтолгоонд бэлэн байх	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 70%
Тулаан (Нэг бүрийн хамгаалах хэрэгсэл хэрэглэнэ)	Нэгээр өшиглөх	Хөнгөн контакттай байж болно (Багшийн үзэмжээр)	2 хөл ижил түвшинд техник эзэмшсэн байх, зай болон хугацааны ойлголттой байх	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 70%
	Бай	Бай цохиж, өшиглөнө (Мит, лап зэрэг тохирох зүйлсийг ашиглана)	2 хөл болон 2 гараар бай онох	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 70%
	Алхамт (Хамтрагчтай)	Эхлэхдээ Апкүби аримакки байрлалаас, Довтлоч биеийн дунд хэсэгт цохилт гүйцэтгэнэ.	Ерөнхий хөдөлгөөн, хамгаалалт, эсрэг довтолгоо	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 70%
	Тэмцээн	Хөнгөн тулалдах	Толгой, их биерүү довтолгоо болон сөрөг довтолгоо гүйцэтгэх. ДТ-н дүрмийн дагуу.	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 70%
Бие хамгаалах	Бугуй болон заамдсан үед	Барьц тавиулж эсрэг довтлох	Биеийн хөдөлгөөн зөв хийж гүйцэтгэх	Үнэлгээнд хамаарахгүй
Хүч шалгах	15 наснаас дээш	Юпчаги эсвэл Палкупчиги	Хөл болон тохойн зөв хэсэг	Хугалахгүй байж болно. Үндсэн шалгуур нь хүч, техник.
Нэр томьёо	Хавсралт 1 ашиглах			

## 5 дугаар Гүпээс 4 дүгээр Гүпрүү дэвших

ТҮВШИН		СУРГАЛТЫН ХУГАЦАА		
Дунд		Эхэлсэнээс хойш доод тал 3 сар (Багшийн сонголтоор)		
УР ЧАДВАРЫН АНГИЛАЛ		УР ЧАДВАРЫН ҮНЭЛГЭЭ	ҮНЭЛГЭЭНИЙ СТАНДАРТ	
Пүмсэ	Таегук Са Жан 4-р пүмсэ	Хөдөлгөөн, техникийг зөв гүйцэтгэх. Зарим жижиг алдааг хүлээн зөвшөөрч болно.	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%	
	Таегук Сам Жан 3-р пүмсэ			
Ерөнхий мэдлэг	Зогсолт	Бомсоги (Бар)	Шаардлага: хөлийн зөв байрлал, байрлал, тэнцвэр ба тогтвортой байдал	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Хамгаалалт	Хамгаалалт цохилттой хослуулах	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал зөв байх. Хүчтэй хийх	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Цохилт	Батансун (Алгадах цохилт)	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал зөв байх. Хүчтэй хийх	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Өшиглөлт	Эргэлттэй бакаччаги	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал, тэнцвэр болон дараагийн довтолгоонд бэлэн байх	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
Тулаан (Нэг бүрийн хамгаалах хэрэгсэл хэрэглэнэ)	Нэгээр өшиглөх	Хөнгөн контакттай байж болно (Багшийн үзэмжээр)	2 хөл ижил түвшинд техник эзэмшсэн байх, зай болон хугацааны ойлголттой байх, техникүүдийг хүндрүүлэх (үсрэлттэй гэх мэт)	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Бай	Бай цохиж, өшиглөнө (Мит, лап зэрэг тохирох зүйлсийг ашиглана)	2 хөл болон 2 гараар бай онох, техникүүдийг хүндрүүлэх (үсрэлттэй гэх мэт)	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Алхамт (Хамтрагчтай)	Эхлэхдээ Апкүби аримакки байрлалаас, Довтлоч биеийн дунд хэсэгт цохилт гүйцэтгэнэ.	Ерөнхий хөдөлгөөн, хамгаалалт, эсрэг довтолгоо	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Тэмцээн	Тулаан	Толгой, их биерүү довтолгоо болон сөрөг довтолгоо гүйцэтгэх. ДТ-н дүрмийн дагуу.	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
Бие хамгаалах	Бугуй болон заамдсан үед	Барьц тавиулж эсрэг довтолох	Биеийн хөдөлгөөн зөв хийж гүйцэтгэх	Үнэлгээнд хамаарахгүй
Хүч шалгах	15 наснаас дээш	Юпчаги эсвэл Палкупчиги	Хөл болон тохойн зөв хэсэг	Хугалахгүй байж болно. Үндсэн шалгуур нь техник.
Нэр томьёо	Хавсралт 1 ашиглах			



#### 4 дүгээр Гүпээс 3 дугаар Гүпрүү дэвших

ТҮВШИН		СУРГАЛТЫН ХУГАЦАА		
Дунд		Эхэлсэнээс хойш доод тал 3 сар (Багшийн сонголтоор)		
УР ЧАДВАРЫН АНГИЛАЛ		УР ЧАДВАРЫН ҮНЭЛГЭЭ	ҮНЭЛГЭЭНИЙ СТАНДАРТ	
Пүмсэ	Таегук У Жан 5-р пүмсэ	Хөдөлгөөн, техникийг зөв гүйцэтгэх. Зарим жижиг алдааг хүлээн зөвшөөрч болно.	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%	
	Таегук Са Жан 4-р пүмсэ			
Ерөнхий мэдлэг	Зогсолт	Вэнсоги, Орунсоги	Шаардлага: хөлийн зөв байрлал, байрлал, тэнцвэр ба тогтвортой байдал	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Хамгаалалт	Хэчо макки, цохилт хамгаалалт хослуулах	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал зөв байх. Хүчтэй хийх	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Цохилт	Мэ-жүмок (Алхан нударга) Дүнжүмок (Ар нударга) цохилт хамгаалалт хослуулах	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал зөв байх. Хүчтэй хийх	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Өшиглөлт	Хэчү	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал, тэнцвэр болон дараагийн довтолгоонд бэлэн байх	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
Тулаан (Нэг бүрийн хамгаалах хэрэгсэл хэрэглэнэ)	Нэгээр өшиглөх	Хөнгөн контакттай байж болно (Багшийн үзэмжээр)	2 хөл ижил түвшинд техник эзэмшсэн байх, зай болон хугацааны ойлголттой байх, техникүүдийг хүндрүүлэх (үсрэлттэй гэх мэт)	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Бай	Бай цохиж, өшиглөнө (Мит, лап зэрэг тохирох зүйлсийг ашиглана)	2 хөл болон 2 гараар бай онох, техникүүдийг хүндрүүлэх (үсрэлттэй гэх мэт)	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Алхамт (Хамтрагчтай)	Эхлэхдээ бэлэн байрлалаас хамгаалалт болон сөрөг довтолгоо. Довтлогч нүүрлүү цохих	Зэрэглэлд нь тохирсон техник	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Тэмцээн	Тулаан	Толгой, их биерүү довтолгоо болон сөрөг довтолгоо гүйцэтгэх. ДТ-н дүрмийн дагуу.	Дунд шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
Бие хамгаалах	Бугуй болон заамдсан үед	Барьц тавиулж эсрэг довтолох	Биеийн хөдөлгөөн зөв хийж гүйцэтгэх	Үнэлгээнд хамаарахгүй
Хүч шалгах	15 наснаас дээш	Юпчаги эсвэл Палкупчиги	Хөл болон тохойн зөв хэсэг	Хугалахгүй байж болно. Үндсэн шалгуур нь техник.
Нэр томьёо	Хавсралт 1 ашиглах			

### 3 дугаар Гүпээс 2 дугаар Гүпрүү дэвших

ТҮВШИН		СУРГАЛТЫН ХУГАЦАА		
Ахисан		Эхэлсэнээс хойш доод тал 3 сар (Багшийн сонголтоор)		
УР ЧАДВАРЫН АНГИЛАЛ		УР ЧАДВАРЫН ҮНЭЛГЭЭ	ҮНЭЛГЭЭНИЙ СТАНДАРТ	
Пүмсэ	Таегук Юк Жан 6-р пүмсэ	Хөдөлгөөн, техникийг зөв гүйцэтгэх. Зарим жижиг алдааг хүлээн зөвшөөрч болно.	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 80%	
	Таегук У Жан 5-р пүмсэ			
Ерөнхий мэдлэг	Зогсолт	Хагдари соги	Шаардлага: хөлийн зөв байрлал, байрлал, тэнцвэр ба тогтвортой байдал	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Хамгаалалт	Батансон макки (Алгаар хамгаалалт тавих) цохилт хамгаалалт хослуулах	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал зөв байх. Хүчтэй хийх	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Цохилт	Цохилт, хамгаалалт хослуулах	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал зөв байх. Хүчтэй хийх	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Өшиглөлт	Тон-Анчаги	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал, тэнцвэр болон дараагийн довтолгоонд бэлэн байх	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
Тулаан (Нэг бүрийн хамгаалах хэрэгсэл хэрэглэнэ)	Нэгээр өшиглөх	Хөнгөн контакттай байж болно (Багшийн үзэмжээр)	2 хөл ижил түвшинд техник эзэмшсэн байх, зай болон хугацааны ойлголттой байх, техникүүдийг хүндрүүлэх (үсрэлттэй гэх мэт)	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Бай	Бай цохиж, өшиглөнө (Мит, лап зэрэг тохирох зүйлсийг ашиглана) толгой болон биед	2 хөл болон 2 гараар бай онох, техникүүдийг хүндрүүлэх (үсрэлттэй гэх мэт)	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Алхамт (Хамтрагчтай)	Эхлэхдээ бэлэн байрлалаас хамгаалалт болон сөрөг довтолгоо. Довтлогч нүүрлүү цохих	Зэрэглэлд нь тохирсон техник	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
	Тэмцээн	Тулаан	Толгой, их биерүү довтолгоо болон сөрөг довтолгоо гүйцэтгэх. ДТ-н дүрмийн дагуу.	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 80%
Бие хамгаалах	Бугуй болон заамдсан үед	Барьц тавиулж эсрэг довтолох	Биеийн хөдөлгөөн зөв хийж гүйцэтгэх	Үнэлгээнд хамаарахгүй
Хүч шалгах	15 наснаас дээш	Юпчаги эсвэл Палкупчиги	Хөл болон тохойн зөв хэсэг	Хугалахгүй байж болно. Үндсэн шалгуур нь хүч, техник.
Нэр томьёо	Хавсралт 1 ашиглах			

## 2 дугаар Гүпээс 1 дүгээр Гүпрүү дэвших

ТҮВШИН		СУРГАЛТЫН ХУГАЦАА		
Ахисан		Эхэлсэнээс хойш доод тал 6 сар (Багшийн сонголтоор)		
УР ЧАДВАРЫН АНГИЛАЛ		УР ЧАДВАРЫН ҮНЭЛГЭЭ	ҮНЭЛГЭЭНИЙ СТАНДАРТ	
Пүмсэ	Таегук Чил Жан 7-р пүмсэ	Хөдөлгөөн, техникийг зөв гүйцэтгэх. Зарим жижиг алдааг хүлээн зөвшөөрч болно.	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 90%	
	Таегук Юк Жан 6-р пүмсэ			
Ерөнхий мэдлэг	Зогсолт	Бүх зогсолт	Шаардлага: хөлийн зөв байрлал, байрлал, тэнцвэр ба тогтвортой байдал	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 90%
	Хамгаалалт	Гавимакки (Хайчилж хамгаалалт тавих) цохилт хамгаалалт хослуулах	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал зөв байх. Хүчтэй хийх	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 90%
	Цохилт	Цохилт, хамгаалалт хослуулах	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал зөв байх. Хүчтэй хийх	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 90%
	Өшиглөлт	Тон-Анчаги	Шаардлага: Эхлэх болон төгсөх байрлал, тэнцвэр болон дараагийн довтолгоонд бэлэн байх	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 90%
Тулаан (Нэг бүрийн хамгаалах хэрэгсэл хэрэглэнэ)	Нэгээр өшиглөх	Хөнгөн контакттай байж болно (Багшийн үзэмжээр)	2 хөл ижил түвшинд техник эзэмшсэн байх, зай болон хугацааны ойлголттой байх, техникүүдийг хүндрүүлэх (үсрэлтэй гэх мэт)	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 90%
	Бай	Бай цохиж, өшиглөнө (Мит, лап зэрэг тохирох зүйлсийг ашиглана) толгой болон биед	2 хөл болон 2 гараар бай онох, техникүүдийг хүндрүүлэх (үсрэлтэй гэх мэт)	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 90%
	Алхамт (Хамтрагчтай)	Эхлэхдээ бэлэн байрлалаас хамгаалалт болон сөрөг довтолгоо. Довтлогч нүүрлүү цохих	Зэрэглэлд нь тохирсон техник	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 90%
	Тэмцээн	Тулаан	Толгой, их биерүү довтолгоо болон сөрөг довтолгоо гүйцэтгэх. ДТ-н дүрмийн дагуу.	Ахисан шатны техникийн гүйцэтгэл 90%
Бие хамгаалах	Бугуй болон заамдсан үед	Барьц тавиулж эсрэг довтолох	Биеийн хөдөлгөөн зөв хийж гүйцэтгэх	Үнэлгээнд хамаарахгүй
Хүч шалгах	15 наснаас дээш	Юпчаги эсвэл Палкупчиги	Хөл болон тохойн зөв хэсэг	Хугалахгүй байж болно. Үндсэн шалгуур нь хүч, техник.
Нэр томьёо	Хавсралт 1 ашиглах			