

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ТХЭКВОНДО

Униформа для тхэквондо называется добок. Внешне она напоминает традиционный костюм для всех восточных единоборств, поскольку также как и прочие состоит из куртки, штанов и пояса. Как правило, добок изготавливается из смесевой ткани (полиэстер/хлопок) плотного плетения, благодаря чему приобретает особую прочность, износостойкость и минимально деформируется при стирке. Воротник, низ рукавов, штанин и куртки добка усилены дополнительной прошивкой, что еще больше способствует длительной эксплуатации. Несмотря на внешнее сходство с униформой для других восточных единоборств, добок для тхэквондо имеет свои отличительные особенности.

Плотность и вес ткани для добока по сравнению, например, с тем же самым кимоно для дзюдо относительно невелика, это обусловлено техническими особенностями данного вида единоборств. Техника тхэквондо построена на разнообразных приемах, связанных с прыжками и ударной работой рук и ног. По этой же причине штаны тхэквондо как правило бывают скроены особым образом. Специальная вставка между штанинами - так называемый корейский крой, позволяет максимально свободно манипулировать ногами. Длина штанин также отличается и должна закрывать щиколотку спортсмена.

Экипировка для поединка

Шлем – необходимая защита. Шлем изготовлен из лёгкого материала на основе пенного полиуретана синего или красного цвета. Хорошо нейтрализует силу удара. Закрывает голову, закрепляясь ремешком под подбородком.

Футы — защита подъёма стопы и пальцев ног.

Перчатки с открытой ладонью – манжета на липучке плотно фиксирует перчатку на руке, наполнитель из пенного материала защищает кисть от травм при ударе.

Бандаж – прикрывает пах от неумышленного попадания. Два варианта – для мужчин и женщин.

Капа – предохраняет зубы от выбивания, препятствует порезам. Уменьшает силу удара в голову. Капа – необходимость для каждого контактного вида спорта. Популярная модель из термопластика крепится на верхнем ряде зубов. С ней легко дышится, речь не затруднена. Используется также капа на обе челюсти, она осуществляет максимум защиты, но затрудняет дыхание.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря
1.	Весы электронные

2.	Гимнастическая стенка
3.	Гонг боксерский
4.	Доска для разбивания (34 x 25 x 2 см)
5.	Доска информационная
6.	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)
7.	Лапа боксерская
8.	Лапа тренировочная - ракетка
9.	Макивара
10.	Мат гимнастический (2 x 1 м)
11.	Мешок боксерский
12.	Напольное покрытие для вида спорта "тхэквондо" (12 x 12 м)
13.	Секундомер
14.	Скакалка гимнастическая
15.	Скамейка гимнастическая
16.	Станок для разбивания досок
17.	Станок для специальной техники
18.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков
19.	Утяжелители для ног весом 1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг
20.	Утяжелители для рук весом 1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг
21.	Эспандер (резина)