

# الاتحاد العربي لرياضة التيكونجيتسو

برنامج فحوصات الاحزمة



رئيس لجنة الدراسات والبحوث والاختبارات  
الخبير . صلاح حيبا



# التايكوندو

اسم الضربة وعدد النقاط في المباريات

لو كيك

الكنس / سويب

أب سايد داون رايزنغ كيك

فلاينغ سايد - باك سايد كيك

اللفظ باللغة العربية	النقاط على الصدر	النقاط على الراس	النقاط على الرجل
لو كيك	/	/	1
الكنس / سويب	/	/	3
أب سايد داون - رايزنغ كيك	/	/	/
فلاينغ سايد - باك سايد كيك	6	6	/

TAKEONEJETSU

TAKEONEJETSU



# Takeonejitsu

Expert . Salah Heyba



# الاتحاد العربي لرياضة التايكونجيتسو

برنامج فحوصات الاحزمة

## الحزام الاصفر

مدة التدريب	الحركات الثابتة	الحركات الهوائية	الحركات الدفاعية	اللكمات	اللياقة البدنية
8 اسابيع	سناپ كيك	جنب سناپ كيك	دفاع السناپ كيك	مستقيم يسار	تمرين الضغط + المعدة
	رايزينغ كيك		دفاع الرايزينغ كيك	مستقيم يمين	حركات الفسخ الطولي
	النسبة من درجة الاختبار 20%	النسبة من درجة الاختبار 20%	النسبة من درجة الاختبار 40%	النسبة من درجة الاختبار 10%	النسبة من درجة الاختبار 10%



# Takeonejetsu

Takeonejetsu is a special type of martial arts .

The Origin of the Takeonejetsu is Jordan ,

it combines between these type of sport ( Taekwondo - Judo - Wrestling – Boxing )

The name was launched in 1989 as a sport for self-defense

received the acceptance from Jordan Olympic committee by joining Takeonejetsu committee under the Jordan judo federation in June 2006 .

Arab Takeonejetsu federation was established in the year of 2007 .

In April 2014 Takeonejetsu world federation received the recognition from Icsspe and many self-defense organizations around the world .

The countries which helped developing and spreading the sport around the world, and on top Syria , Iraq and Philistine .







# الاتحاد العربي لرياضة التايكوندو

برنامج فحوصات الاحزمة

## الحزام البرتقالي

مدة التدريب	الحركات الثابتة + حركات الأحزمة السابقة	الحركات الهوائية + حركات الأحزمة السابقة	الحركات الدفاعية + حركات الأحزمة السابقة	اللكمات + حركات الأحزمة السابقة	اللياقة البدنية
8 اسابيع	راوند هاوس كيك	جنب رايزينغ كيك	دفاع راوند هاوس كيك	مستقيم يسار	تمرين الضغط + المعدة
	تيرنينغ كيك	جنب راوند هاوس كيك	دفاع تيرنينغ كيك	مستقيم يمين	حركات الفسخ الطولي
	النسبة من درجة الاختبار 20%	النسبة من درجة الاختبار 20%	النسبة من درجة الاختبار 40%	النسبة من درجة الاختبار 10%	النسبة من درجة الاختبار 10%

# Takeonejetsu

Arab Takeonejetsu Federation



Takeonejetsu martial arts world Federation





# التايكونجيتسو

الاتحاد العربي لرياضة التايكونجيتسو



الاتحاد الدولي لرياضة التايكونجيتسو





# Takeonejetsu

Arab Takeonejetsu Federation



Takeonejetsu martial arts world Federation





# الاتحاد العربي لرياضة التايكونجيتسو

برنامج فحوصات الاحزمة

## الحزام الأخضر

مدة التدريب	الحركات الثابتة + حركات الأحزمة السابقة	الحركات الهوائية + حركات الأحزمة السابقة	الحركات الدفاعية + حركات الأحزمة السابقة	اللكمات + حركات الأحزمة السابقة	اللياقة البدنية
8 اسابيع	راوند كيك	جنب راوند كيك	دفاع راوند كيك	مستقيم (يسار + يمين)	تمرين الضغط + المعدة
	سايد كيك	جنب تيرينغ كيك	دفاع سايد كيك	هوك (يسار + يمين)	حركات الفسخ الطولي
	النسبة من درجة الاختبار %20	النسبة من درجة الاختبار %20	النسبة من درجة الاختبار %40	النسبة من درجة الاختبار %10	النسبة من درجة الاختبار %10



# التيكوونجيتسو

## ترتيب الأحزمة

أصفر	Yellow
برتقالي	Orange
اخضر	Green
ازرق	Blue
بني	Brown
اسود 1 دان	Black



# Takeonejitsu

## Salutations

Status of attention	attention
Salutations	salaam
The situation of fighting	Ready



# الاتحاد العربي لرياضة التايكوندو

برنامج فحوصات الاحزمة

## الحزام الأزرق

مدة التدريب	الحركات الثابتة + حركات الأحزمة السابقة	الحركات الهوائية + حركات الأحزمة السابقة	الحركات الدفاعية + حركات الأحزمة السابقة	الكلمات + حركات الأحزمة السابقة	اللياقة البدنية
8 اسابيع	هوك كيك	جنب سايد كيك	دفاع هوك كيك	مستقيم (يسار + يمين)	تمرين الضغط + المعدة
	تويست كيك	جنب هوك كيك	دفاع تويست كيك	هوك (يسار + يمين)	حركات الفسخ الطولي
		جنب تويست كيك			
	النسبة من درجة الاختبار 20%	النسبة من درجة الاختبار 20%	النسبة من درجة الاختبار 40%	النسبة من درجة الاختبار 10%	النسبة من درجة الاختبار 10%





# التايكوندو

## سناپ كيك





اسم الضربة وعدد النقاط في المباريات

اللفظ باللغة العربية	النقاط على الصدر	النقاط على الراس
سناپ كيك	1	3
جنب سناپ كيك	2	4
باك سناپ كيك	1	3
سكرو سناپ كيك	2	4
دبل سناپ كيك كلوسد	/	/
دبل سناپ كيك أوبند	/	/



# Takeonejitsu

## Belts

Yellow	
Orange	
Green	
blue	
Brown	
Black 1 Dan	



# الاتحاد العربي لرياضة التايكونجيتسو

برنامج فحوصات الاحزمة

## الحزام البني

مدة التدريب	الحركات الثابتة + حركات الأحزمة السابقة	الحركات الهوائية حركات الأحزمة السابقة +	الحركات الدفاعية حركات الأحزمة السابقة +	اللكمات حركات الأحزمة السابقة +	اللياقة البدنية
6 شهور	باك سايد كيك	جنب باك سايد	دفاع باك سايد	مستقيم + هوك	2800م جري 14 دقيقة 50 تمرين الضغط 50 تمرين المعدة 50 تمرين الظهر 50 تمرين الجوانب
	باك هوك كيك	جنب باك هوك	دفاع باك هوك	+ صاعدة ( لليسار واليمين )	
قتال : جولتين مدة كل منهما ( 2 ) دقيقة					
النسبة من درجة الاختبار 20%	النسبة من درجة الاختبار 20%	النسبة من درجة الاختبار 20%	النسبة من درجة الاختبار 40%	النسبة من درجة الاختبار 10%	النسبة من درجة الاختبار 10%



# التايكوندو

## رايزنغ كيك

اسم الضربة وعدد النقاط في المباريات

اللفظ باللغة العربية	النقاط على الصدر	النقاط على الراس
رايزنغ كيك	1	3
جنب رايزنغ كيك	2	4
باك رايزنغ كيك	1	3
سكرو رايزنغ كيك	2	4
جنب باك رايزنغ كيك	2	4



# Takeonejetsu

The name of the kick and the number of points in the matches

## Snap kick

Name of kick	Points / Chest	Points / Head
Snap kick	1	3
jump snap kick	2	4
back snap kick	1	3
screw snap kick	2	4
Double snap kick closed	/	/
Double snap kick serial	/	/





# الاتحاد العربي لرياضة التايكوندو

برنامج فحوصات الاحزمة

## الحزام الاسود

اللياقة البدنية	الكلمات + حركات الأحزمة السابقة	الحركات الدفاعية + حركات الأحزمة السابقة	الحركات الهوائية + حركات الأحزمة السابقة	الحركات الثابتة + حركات الأحزمة السابقة
3200م جري 15 دقيقة 60 تمرين الضغط 50 تمرين المعدة 50 تمرين الظهر 50 تمرين الجوانب	مستقيم + هوك + صاعد ( لليسار واليمين )	الحركات السابقة + صد البنش من خارج اليد	جنب باك سايد كيك جنب باك رايزينغ جنب باك هوك كيك سكرو سناپ كيك	جميع الحركات من السناپ كيك الى باك هوك كيك
قتال : 3 جولات مدة كل منهما ( 3 ) دقيقة				
النسبة من درجة الاختبار 10%	النسبة من درجة الاختبار 10%	النسبة من درجة الاختبار 40%	النسبة من درجة الاختبار 20%	النسبة من درجة الاختبار 20%



# التيكوانجيتسو

## تيرنينغ كيك

اسم الضربة وعدد النقاط في المباريات

اللفظ باللغة العربية	النقاط على الصدر	النقاط على الراس
تيرنينغ كيك	1	3
جنب تيرنينغ كيك	2	4
باك تيرنينغ كيك	1	3
سكرو تيرنينغ كيك	2	4



# Takeonejetsu

The name of the kick and the number of points in the matches

## Rising kick

Name of kick	Points / Chest	Points / Head
Rising kick	1	3
jump Rising kick	2	4
back Rising kick	1	3
screw Rising kick	2	4
jump back Rising kick	2	4



# الاتحاد العربي لرياضة التايكونجيتسو

برنامج فحوصات الاحزمة

معلومات عامة

التايكونجيتسو الابداع العربي الأول . هو نوع خاص من فنون الدفاع عن النفس. وكلمة التايكونجيتسو تعني : تايكوان ( فن القتال بالقبضة والقدم ) و جيتسو ( فن القتال القريب ) وتجمع بين هذا النوع من الرياضات ( التايكواندو - الجودو - المصارعة - الملاكمة )

تأسس الاتحاد العربي للتايكونجيتسو في عام 2007. في نيسان / أبريل 2014 ، حصل الاتحاد الدولي للتايكونجيتسو على التقدير والاعتراف من العديد من منظمات الدفاع عن النفس في جميع أنحاء العالم.



# التايكوندو

## هوك كيك

اسم الضربة وعدد النقاط في المباريات

اللفظ باللغة العربية	النقاط على الصدر	النقاط على الراس
هوك كيك	/	3
جنب هوك كيك	/	4
باك هوك كيك	/	3
جنب باك هوك كيك	/	4
سكرو هوك كيك	/	4





# Takeonejitsu

The name of the kick and the number of points in the matches

## Turning kick

Name of kick	Points / Chest	Points / Head
Turning kick	1	3
Jump Turning kick	2	4
back Turning kick	1	3
Screw Turning kick	2	4



# التايكوندو

## راوند كيك

اسم الضربة وعدد النقاط في المباريات

اللفظ باللغة العربية	النقاط على الصدر	النقاط على الراس
راوند كيك	/	3
جنب راوند كيك	/	4
باك راوند كيك	/	3
جنب باك راوند كيك	/	4
سكرو راوند كيك	/	4



# Takeonejitsu

The name of the kick and the number of points in the matches

## Hook kick

Name of kick	Points / Chest	Points / Head
Hook kick	/	3
Jump hook kick	/	4
back hook kick	/	3
Jump back hook kick	/	4
Screw hook kick	/	4



# التايكوندو

## راوند هاوس كيك

اسم الضربة وعدد النقاط في المباريات

اللفظ باللغة العربية	النقاط على الصدر	النقاط على الراس
راوند هاوس كيك	/	3
جنب راوند هاوس كيك	/	4
باك راوند هاوس كيك	/	3
سكرو راوند هاوس كيك	/	4



# Takeonejetsu

The name of the kick and the number of points in the matches

## Round kick

Name of kick	Points / Chest	Points / Head
Round kick	/	3
Jump round kick	/	4
back round kick	/	3
Jump back round kick	/	4
Screw round kick	/	4





# التايكوندو

## سايد كيك

اسم الضربة وعدد النقاط في المباريات

اللفظ باللغة العربية	النقاط على الصدر	النقاط على الراس
سايد كيك	1	3
جنب سايد كيك	2	4
باك سايد كيك	1	3
جنب باك سايد كيك	2	4
سكرو سايد كيك	2	4



# Takeonejitsu

The name of the kick and the number of points in the matches

## Round house kick

Name of kick	Points / Chest	Points / Head
Round house kick	/	3
Jump round house kick	/	4
back round house kick	/	3
Screw round house kick	/	4



# التايكوندو

## تويست كيك

اسم الضربة وعدد النقاط في المباريات

اللفظ باللغة العربية	النقاط على الصدر	النقاط على الراس
تويست كيك	1	3
جنب تويست كيك	2	4
باك تويست كيك	1	3
جنب باك تويست كيك	2	4



# Takeonejitsu

The name of the kick and the number of points in the matches

## Side kick

Name of kick	Points / Chest	Points / Head
Side kick	1	3
Jump Side kick	2	4
back Side kick	1	3
Jump back Side kick	2	4
Screw Side kick	2	4



# Takeonejitsu

The name of the kick and the number of points in the matches

## Twist kick

Name of kick	Points / Chest	Points / Head
Twist kick	1	3
Jump Twist kick	2	4
back Twist kick	1	3
Jump back Twist kick	2	4



# التايكوندو

## الحركات الدفاعية

اللفظ باللغة العربية	النقاط لوضعية الدفاع من داخل الجسم	النقاط لوضعية الدفاع من خارج الجسم
دفاع السناب كيك	2	3
دفاع الرايزنغ كيك	2	3
دفاع التيرنيغ كيك	3	/
دفاع الساييد كيك	2	/
دفاع باك سايد كيك	3	/
دفاع باك هوك كيك	3	/
دفاع راوند كيك	3	/
دفاع اللكمات	3	/



# Takeonejitsu

The name of the kick and the number of points in the matches

- \* Low kick
- \* Sweep
- \* Flying side -back Side kick
- \* Flying side -back turning kick
- \* Up side down rising kick

Name of kick	Points/Ches t	Points /Head	Points / Thigh
Low kick	/	/	1
Flying side -back Side kick	6	6	/
Flying side -back turning kick	6	6	/
Up side down rising kick	/	/	/
Sweep	/	/	3





# التيكوانجيتسو

## المقص

اللفظ باللغة العربية	النقاط
المقص الوسط	5
المقص الأرضي	5

هي من أجمل الحركات الفنية في القتال وتتطلب مباغته الخصم والسرعة والخفة كي يتم النجاح



# Takeonejitsu

The name of the kick and the number of points in the matches

## Defense

Name of kick	Points	Points
Snap kick defense	2	3
Rising kick defense	2	3
Turning kick defense	3	/
side kick defense	2	/
Back side kick defense	3	/
Back hook kick defense	3	/
Round kick defense	3	/
punch defense	3	/



# Takeonejitsu

The name of the kick and the number of points in the matches

cutting

Name of kick	Points
Low body	5
Center body	5



# التيكواندو

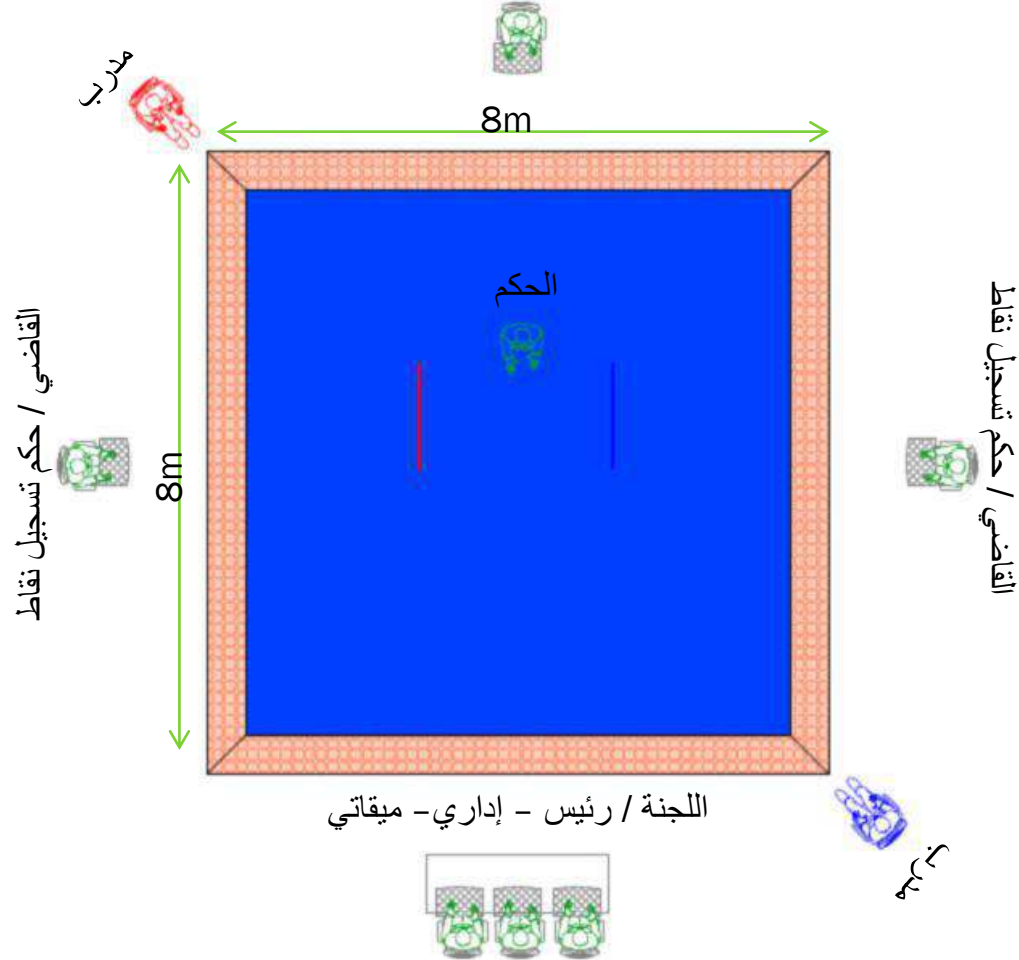
## الفئات والأوزان في المباريات

الفئة حسب العمر	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن	الوزن
6 الى 8 سنة	- 18	- 21	- 24	- 27	- 30				
9 الى 11 سنة	- 27	- 30	- 34	- 38	- 42				
12 الى 14 سنة	- 38	- 42	- 46	- 50	+50				
15 الى 18 سنة (رجال)	- 45	- 50	- 55	- 60	- 65	- 70	- 75	- 80	+80
15 الى 18 سنة (سيدات)	- 42	- 45	- 48	- 52	- 56	- 60	+60		
فوق 18 سنة (رجال)	- 55	- 60	- 65	- 70	- 75	- 80	- 85	- 90	+90
فوق 18 سنة (سيدات)	- 50	- 54	- 58	- 62	- 67	- 72	+72		



# التايكوندو

القاضي / حكم تسجيل نقاط





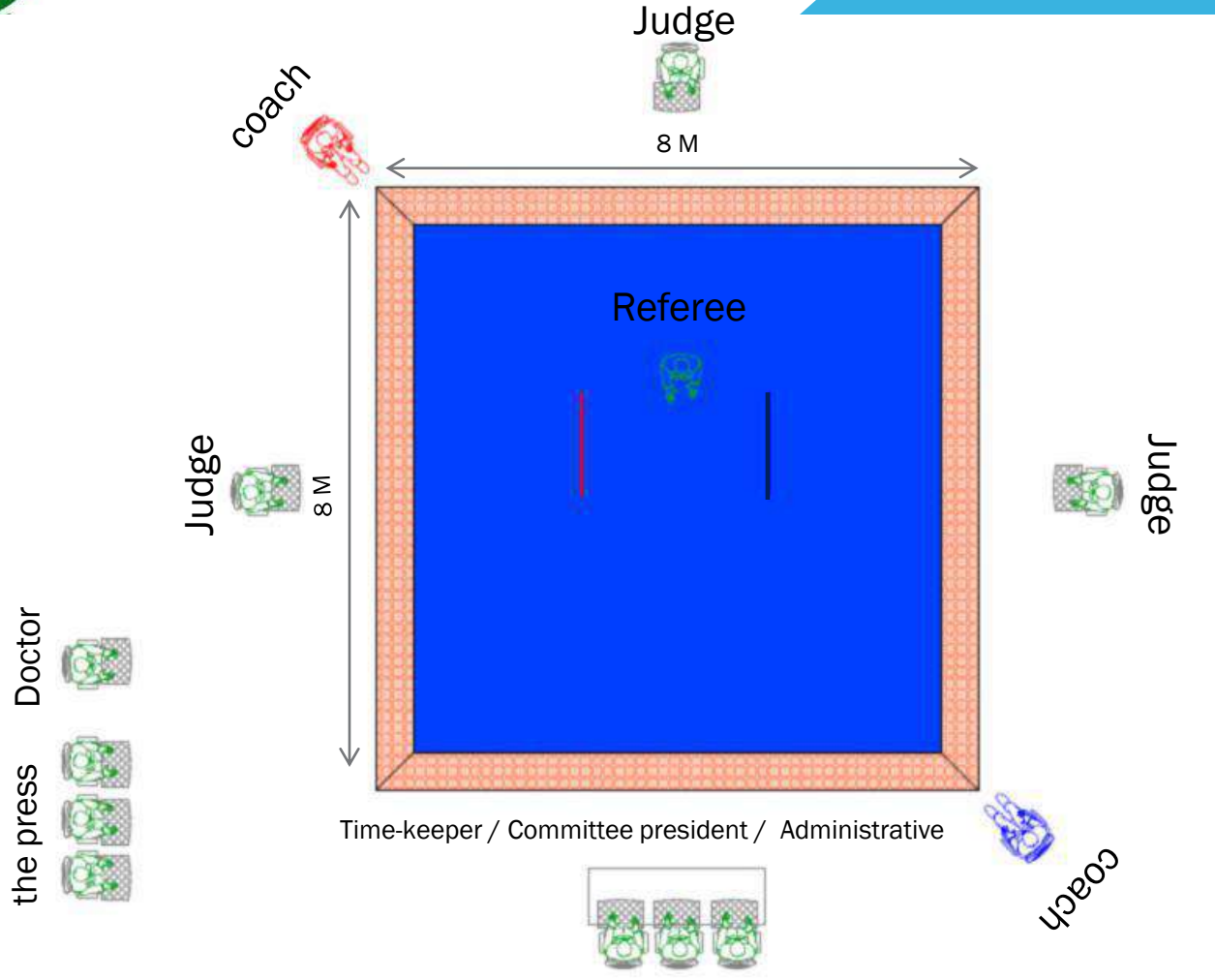
# Takeonejitsu

## Tournament categories

Category	weight	weight	weight	weight	weight	weight	weight	weight	weight
6 To 8 years	- 18	- 21	- 24	- 27	- 30				
9 To 11 years	- 27	- 30	- 34	- 38	- 42				
12 To 14 years	- 38	- 42	- 46	- 50	+50				
15 To 18 years Young men	- 45	- 50	- 55	- 60	- 65	- 70	- 75	- 80	+80
15 To 18 years Young women	- 42	- 45	- 48	- 52	- 56	- 60	+60		
Above 18 years Men	- 55	- 60	- 65	- 70	- 75	- 80	- 85	- 90	+90
Above 18 years women	- 50	- 54	- 58	- 62	- 67	- 72	+72		



# Takeonejetsu







# Takeonejitsu

## Alarm signals

### Referee

*Kicking down  
the body*



*Punching face*



*Do Voices  
during fight*



*Grab the neck*



*Not to attack any  
of the competitors*



*Grab the opponent  
To throw without  
Prior movement*



*Sweeping from  
Front of tibia*

