



УТВЕРЖДАЮ:

Президент Федерации
Рукопашного боя
Краснодарского края

Ю.Н.Тапунов

«

2013 г.



Классификационные требования
Федерации Рукопашного Боя Краснодарского края
для сдачи аттестационного экзамена по рукопашному бою

Принято на заседании президиума
Федерации Рукопашного Боя
Краснодарского края
от 25 апреля 2013 г. протокол №3

Краснодар 2013 г.

Классификация поясов

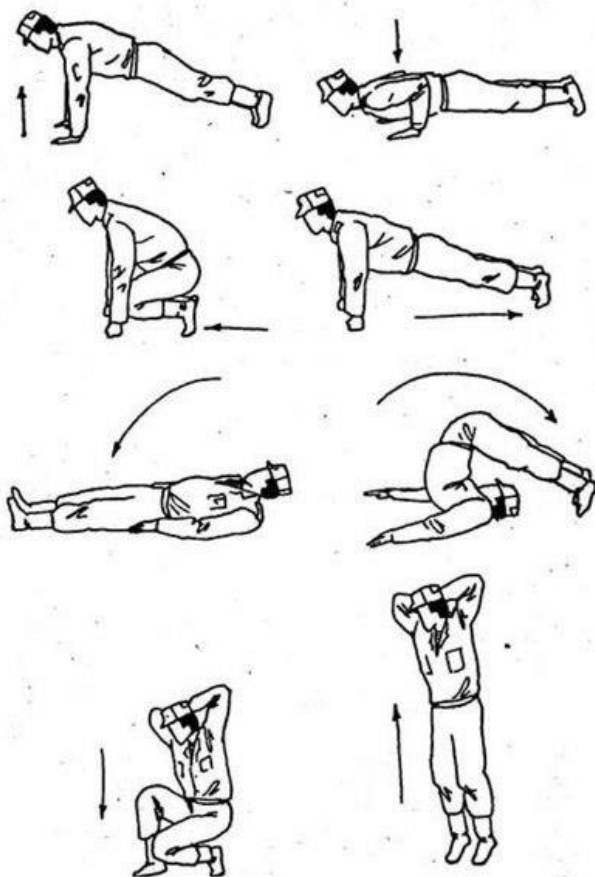
Пояс	Квалификация претендента
Белый	Не менее четырех месяцев обучения.
Желтый	Не менее годового курса обучения. Участие в одном или более соревнованиях.
Оранжевый	Не менее двух лет обучения. Участие в одном или более соревнованиях.
Зеленый	Не менее трех лет обучения. Призер соревнований городского или краевого уровня.
Синий	Не менее четырех лет обучения. Призер соревнований городского или краевого уровня.
Красный	Не менее пяти лет обучения. Призер, краевых или федеральных соревнований.
Коричневый	Кандидат в мастера спорта. Призер, чемпион краевых соревнований, России или международных соревнований.
Черный	Мастер спорта. Призер, чемпион федерального округа, России или международных соревнований.

Возрастные категории

- дети 6-7 лет
- дети 8-9 лет
- дети 10-11 лет
- юноши (девушки) младшего возраста - 12-13 лет
- юноши (девушки) среднего возраста - 14-15 лет
- юноши (девушки) старшего возраста - 16-17 лет
- юниоры (юниорки) - 18-20 лет
- мужчины и женщины - 21 год и старше

КСУ (комплексно-силовое упражнение «Тест Купера») включает:

1. Отжимания (Контроль – упор кисти в кулаках, тело прямое).
2. Прогибы (Упор на ладонях. Контроль – подтягивание коленей к груди, выпрямление ног - прогиб тела в позвоночнике, тазом до пола, руки прямые).
3. Пресс (Контроль - лежа на спине, подъем корпуса в вертикальное положение, руки на поясе, локти пола не касаются).
4. Прыжки (Контроль - руки за головой, прыжок из положения полного приседа на максимальную высоту со сгибанием ног).



КСУ выполняется в подходах по количеству раз, например 2 подхода по 10 раз (2x10).

Примечание. Для занимающихся старше 18 лет: 4 подхода за 3 минуты - отлично, за 3.30 - хорошо, за 4 минуты - удовлетворительно. Если время больше - плохо.

БЕЛЫЙ ПОЯС

1. Форма

- Наличие эмблемы федерации на кимоно.
- Умение самостоятельно правильно завязать пояс (20 секунд).
- Знание и умение выполнения основных стоек и команд.

2. Общая физическая подготовка (выполнение КСУ)

Возраст	КСУ
6-7 лет	2x5
8-9 лет	2x5
10-11 лет	2x10
12-13 лет	2x10
14-15 лет	3x10
16-17 лет	3x10
18-20 лет	3x10
Старше 18	4x10
Девушки	Делают на один подход меньше.

3. Упражнения самостраховки

- Падения на грудь, спину, на правый-левый бок.
- Кувьрки вперед, назад, через правое-левое плечо.

4. Контрольная схватка.

Требуется наличие кимоно с поясом. Поединок по правилам борьбы. Формула боя 1 минута (1 раунд). Эффективными действиями считаются проведение бросков и удержаний.

По итогам аттестации дается право носить белый пояс, эмблему федерации и школы.

Примечание: Стойки – фронтальная, лево-право-сторонняя; Кисти в кулаках, постановка рук – низкая, средняя (основная), высокая.

Команды: «Внимание», «Построение в шеренгу», «Равняйся», «Смирно», «Прием» и т. д.

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

1. Общая физическая подготовка (выполнение КСУ)

Возраст	КСУ
6-7 лет	2x5
8-9 лет	2x5
10-11 лет	2x10
12-13 лет	2x10
14-15 лет	3x10
16-17 лет	3x10
18-20 лет	3x10
Старше 18	4x10
Девушки	Делают на один подход меньше.

2. Упражнения самостраховки

- Падения на грудь, спину, на правый-левый бок.
- Кувырки вперед, назад, через правое-левое плечо.
- Растяжка (продольный, поперечный шпагаты).

3. Ударная техника.

- Стойки, передвижения.
- Прямой удар с передней, заднестоящей руки.
- Серия прямых ударов руками (двойка).
- Прямой удар ногой с передней, заднестоящей ноги.
- Серия прямых ударов ногами (двойка).
- Комбинация прямых ударов руками и ногами.

По усмотрению аттестационной комиссии, допускается работа в парах с обозначением различных защитных действий (защита перемещением, уклонами, блоками).

4. Борцовская техника (броски выполняются с обозначением контрольного удара).

- Бросок задняя подножка – 5 раз, 10 секунд.
- Бросок через бедро – 5 раз, 10 секунд.
- Освобождение от захвата за кисти рук с обозначением прямого удара ногой в живот – 5 раз, 10 секунд.

5. Контрольный поединок (по правилам ОФРБ).

Требуется наличие защитной экипировки и рефери на ковре. Формула боя 2 минуты (1 раунд). Эффективными действиями считаются серии ударов руками и ногами, контратаки; проведение бросков, удержаний и болевых приемов.

Примечание: Защитная экипировка включает в себя – Защита паха (ракушка), накладки на голеностоп, шлем (допускается боксерский), перчатки для рукопашного боя (с открытыми пальцами). Для девушек допускается наличие нагрудников или жилета.

ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

1. Общая физическая подготовка (выполнение КСУ)

Возраст	КСУ
6-7 лет	2x7
8-9 лет	2x7
10-11 лет	3x7
12-13 лет	3x7
14-15 лет	3x7
16-17 лет	3x10
18-20 лет	3x10
Старше 18	4x10
Девушки	Делают на один подход меньше.

2. Упражнения самостраховки (падения и кувырки выполняются через партнера или препятствие).

- Падения на грудь, спину, на правый-левый бок.
- Кувырки вперед, назад, через правое-левое плечо.
- Растяжка (продольный, поперечный шпагаты).
- Система защиты жесткими блоками руками.

3. Ударная техника (включает в себя как прямые, так и боковые удары руками, ногами и защита от них).

- Удары руками с передней, заднестоящей руки и защита от ударов с контратакой (одиночно и в парах).
- Удары ногами с передней, заднестоящей ноги и защита от ударов с контратакой (одиночно и в парах).
- Комбинация прямых ударов руками и ногами (защита блоками, перемещением).

4. Борцовская техника (броски выполняются с обозначением ударов).

На усмотрение аттестационной комиссии, перед броском выполняется обозначение серии из двух ударов руками либо без ударов, но с лимитом времени – 5 бросков за 10 секунд.

- Бросок задняя подножка.
- Бросок через бедро.
- Бросок через спину.
- Проход в ноги, захват одной или двух ног и сваливание партнера на спину.

5. Контрольный поединок (по правилам ОФРБ).

Требуется наличие защитной экипировки и рефери на ковре. Формула боя 2 минуты (1 раунд). Эффективными действиями считаются серии ударов руками и ногами, контратаки; проведение бросков, удержаний и болевых приемов.

Примечание: Защитная экипировка включает в себя – Защита паха (ракушка), накладки на голеностоп, шлем (допускается боксерский), перчатки для рукопашного боя (с открытыми пальцами). Для девушек допускается наличие нагрудников или жилета.

ЗЕЛЕНЬЙ ПОЯС

1. Общая физическая подготовка (выполнение КСУ)

Возраст	КСУ
8-9 лет	2x7
10-11 лет	3x7
12-13 лет	3x7
14-15 лет	3x7
16-17 лет	3x10
18-20 лет	3x10
Старше 18	4x10
Девушки	Делают на один подход меньше.

2. Упражнения самостраховки (падения и кувырки выполняются через партнера или препятствие).

- Падения на грудь, спину, на правый-левый бок.
- Кувырки вперед, назад, через правое-левое плечо.
- Растяжка (продольный, поперечный шпагаты).
- Система защиты жесткими блоками руками.

3. Ударная техника (Удары руками - прямой, боковой, апперкот; ногами – прямой, боковой «маваши», назад «ушира»).

- Удары руками с передней, заднестоящей руки и защита от ударов с контратакой.
- Удары ногами прямые, боковые и назад, защита от ударов с контратакой.
- Комбинация ударов руками и ногами в парах (защита блоками и перемещением).

4. Борцовская техника.

Перед броском выполняется обозначение серии из двух ударов руками, по окончании броска выполняется болевой прием рычаг локтя между ногами или рычаг локтя через бедро.

- Бросок задняя подножка.
- Бросок через бедро.
- Бросок через спину.
- Проход в ноги, захват одной или двух ног и сваливание партнера на спину.

5. Контрольный поединок (по правилам ОФРБ).

Требуется наличие защитной экипировки и рефери на ковре. Формула боя 2 минуты (1 раунд). Эффективными действиями считаются серии ударов руками и ногами, контратаки; проведение бросков, удержаний и болевых приемов.

Примечание: Защитная экипировка включает в себя – Защита паха (ракушка), накладки на голеностоп, шлем (допускается боксерский), перчатки для рукопашного боя (с открытыми пальцами). Для девушек допускается наличие нагрудников или жилета.

СИНИЙ ПОЯС

1. Общая физическая подготовка.

Возраст	КСУ	Подтягивания
10-11 лет	3x8	4
12-13 лет	3x8	5
14-15 лет	3x10	6
16-17 лет	3x10	8
18-20 лет	4x10	10
Старше 18	4x10	12
Девушки	Делают на один подход меньше.	Делают на два меньше.

2. Упражнения самостраховки (падения и кувырки выполняются через партнера или препятствие).

- Падения на грудь, спину, на правый-левый бок.
- Кувырки вперед, назад, через правое-левое плечо.
- Растяжка (продольный, поперечный шпагаты).
- Система защиты жесткими блоками руками.

3. Ударная техника (Удары руками - прямой, боковой, апперкот; ногами – прямой «маэ», боковой «маваши», назад «ушира», вбок «йоко»).

- Серии ударов руками и защита от ударов с контратакой.
- Серии ударов ногами и защита от ударов с контратакой.
- Комбинация ударов руками и ногами в парах (защита блоками и перемещением).

4. Борцовская техника.

Броски выполняются из положения удушения (спереди или сзади) в стойке или захвата за одежду (корпус), по окончании броска выполняется болевой прием рычаг локтя между ногами или рычаг локтя через бедро.

- Бросок задняя подножка.

- Бросок через бедро.
- Бросок через спину.
- Проход в ноги, захват одной или двух ног, сваливание партнера в партер и переход на болевой прием.

5. Контрольный поединок (по правилам ОФРБ).

Требуется наличие защитной экипировки и рефери на ковре. Формула боя 2 минуты (1 раунд). Эффективными действиями считаются серии ударов руками и ногами, контратаки; проведение бросков, удержаний и болевых приемов.

Примечание: Защитная экипировка включает в себя – Защита паха (ракушка), накладки на голеностоп, шлем (допускается боксерский), перчатки для рукопашного боя (с открытыми пальцами). Для девушек допускается наличие нагрудников или жилета.

КРАСНЫЙ ПОЯС

1. Общая физическая подготовка.

Возраст	КСУ	Подтягивания
12-13 лет	3x8	7
14-15 лет	3x10	8
16-17 лет	3x10	9
18-20 лет	4x10	10
Старше 18	4x10	12
Девушки	Делают на один подход меньше.	Делают на два меньше.

2. Упражнения самостраховки (падения и кувырки выполняются через партнера или препятствие).

- Падения на грудь, спину, на правый-левый бок.
- Кувырки вперед, назад, через правое-левое плечо.
- Растяжка (продольный, поперечный шпагаты).
- Система защиты жесткими блоками руками.

3. Ударная техника (Удары руками - прямой, боковой, апперкот; ногами – прямой «маэ», боковой «маваши», назад «ушира», вбок «йоко»).

- Серии ударов руками и защита от ударов с контратакой.
- Серии ударов ногами и защита от ударов с контратакой.
- Комбинация ударов руками и ногами в парах (защита блоками и перемещением).

4. Борцовская техника.

Броски выполняются из положения удушения (спереди или сзади) в стойке или захвата за одежду (корпус), по окончании броска выполняется болевой прием рычаг локтя между ногами или рычаг локтя через бедро.

- Бросок задняя подножка.
- Бросок через бедро.

- Бросок через спину.
- Проход в ноги, захват одной или двух ног, сваливание партнера в партер и переход на болевой прием.

5. Техника работы с предметами.

- Защита от ударов дубинкой.

Удары дубинкой наносятся партнером спереди прямо в грудь, сверху, сбоку и снизу. Окончание приема соответствует обезоруживанию противника и перевод его в положение задержания.

6. Контрольный поединок (по правилам ОФРБ).

Требуется наличие защитной экипировки и рефери на ковре. Формула боя 2 минуты (1 раунд). Эффективными действиями считаются серии ударов руками и ногами, контратаки; проведение бросков, удержаний и болевых приемов.

Примечание: Защитная экипировка включает в себя – Защита паха (ракушка), накладки на голеностоп, шлем (допускается боксерский), перчатки для рукопашного боя (с открытыми пальцами). Для девушек допускается наличие нагрудников или жилета.

КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

1. Общая физическая подготовка.

Возраст	КСУ	Подтягивания
14-15 лет	3x10	9
16-17 лет	3x10	10
18-20 лет	4x10	12
Старше 18	4x10	15
Девушки	Делают на один подход меньше.	Делают на два меньше.

2. Упражнения самостраховки (падения и кувырки выполняются через партнера или препятствие).

- Падения на грудь, спину, на правый-левый бок.
- Кувырки вперед, назад, через правое-левое плечо.
- Растяжка (продольный, поперечный шпагаты).
- Система защиты жесткими блоками руками.

3. Ударная техника (Удары руками - прямой, боковой, апперкот; ногами – прямой «маэ», боковой «маваши», назад «ушира», вбок «йоко»).

- Серии ударов руками и защита от ударов с контратакой.
- Серии ударов ногами и защита от ударов с контратакой.
- Комбинация ударов руками и ногами в парах (защита блоками и перемещением).

4. Борцовская техника.

Броски выполняются из положения удушения (спереди или сзади) в стойке или захвата за одежду (корпус), по окончании броска выполняется болевой прием рычаг локтя между ногами или рычаг локтя через бедро.

- Бросок задняя подножка.
- Бросок через бедро.
- Бросок через спину.

- Проход в ноги, захват одной или двух ног, сваливание партнера в партер и переход на болевой прием.

5. Техника работы с предметами.

- Защита от ударов дубинкой.
- Защита от холодного оружия (муляж ножа).

Удары дубинкой и ножом наносятся партнером спереди прямо в грудь, сверху, сбоку и снизу. Окончание приема соответствует обезоруживанию противника и перевод его в положение задержания.

6. Контрольный поединок (по правилам ОФРБ).

Требуется наличие защитной экипировки и рефери на ковре. Формула боя 2 минуты (2 раунда). Эффективными действиями считаются серии ударов руками и ногами, контратаки; проведение бросков, удержаний и болевых приемов.

Примечание: Защитная экипировка включает в себя – Защита паха (ракушка), накладки на голеностоп, шлем (допускается боксерский), перчатки для рукопашного боя (с открытыми пальцами). Для девушек допускается наличие нагрудников или жилета.

ЧЕРНЫЙ ПОЯС

1. Общая физическая подготовка.

Возраст	КСУ	Подтягивания
16-17 лет	3x10	12
18-20 лет	4x10	12
Старше 18	4x10	15
Девушки	Делают на один подход меньше.	Делают на два меньше.

2. Упражнения самостраховки (падения и кувырки выполняются через партнера или препятствие).

- Падения на грудь, спину, на правый-левый бок.
- Кувырки вперед, назад, через правое-левое плечо.
- Растяжка (продольный, поперечный шпагаты).
- Система защиты жесткими блоками руками.

3. Ударная техника (Удары руками - прямой, боковой, апперкот; ногами – прямой «маэ», боковой «маваши», назад «ушира», вбок «йоко»).

- Серии ударов руками и защита от ударов с контратакой.
- Серии ударов ногами и защита от ударов с контратакой.
- Комбинация ударов руками и ногами в парах (защита блоками и перемещением).

4. Борцовская техника.

Броски выполняются из положения удушения (спереди или сзади) в стойке или захвата за одежду (корпус), по окончании броска выполняется болевой прием рычаг локтя между ногами или рычаг локтя через бедро.

- Бросок задняя подножка.
- Бросок через бедро.
- Бросок через спину.

- Проход в ноги, захват одной или двух ног, сваливание партнера в партер и переход на болевой прием.

5. Техника работы с предметами.

- Защита от ударов дубинкой.
- Защита от холодного оружия (муляж ножа).
- Защита от огнестрельного оружия (муляж пистолета).

Удары дубинкой и ножом наносятся партнером спереди прямо в грудь, сверху, сбоку и снизу. Угроза пистолетом спереди прямо в грудь, сбоку в голову, сзади в спину. Окончание приема соответствует обезоруживанию противника и перевод его в положение задержания.

6. Контрольный поединок (по правилам ОФРБ).

Требуется наличие защитной экипировки и рефери на ковре. Формула боя 2 минуты (3 раунда). Эффективными действиями считаются серии ударов руками и ногами, контратаки; проведение бросков, удержаний и болевых приемов.

Примечание: Защитная экипировка включает в себя – Защита паха (ракушка), накладки на голеностоп, шлем (допускается боксерский), перчатки для рукопашного боя (с открытыми пальцами). Для девушек допускается наличие нагрудников или жилета.

СОСТАВ АТТЕСТАЦИОННОЙ КОМИССИИ

1. Представитель ОФРБ; президент Федерации РБ федерального округа или края; вице президент Федерации РБ федерального округа или края.
2. Секретарь (секундометрист).
3. Тренер-инструктор кандидатов на аттестацию.
4. Врач.

РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ

Аттестация проводится два раза в учебный год в конце периода обучения: первый период – сентябрь-декабрь, второй период – январь-май. В первый период претендент имеет право сдать на пояс, во втором периоде подтвердить пояс. Таким образом, в год допускается сдача только на один пояс. В случае пропуска периодов, претендент сначала подтверждает пояс, а в последующий период имеет право сдать на очередной пояс.

Место и время проведения аттестации согласуется с членами аттестационной комиссии не позднее, чем за две недели до аттестации.

Участников аттестации разделяют на подгруппы (не более четырех человек в одной подгруппе), претенденты на коричневый и черный пояса проходят аттестацию индивидуально.

Тренер-инструктор организывает порядок проведения аттестации (вызывает подгруппы, подает команды, следит за этапами аттестации). Претенденты должны внимательно выполнять указания и команды тренера-инструктора.

По усмотрению тренера-инструктора в аттестацию могут быть включены специальные упражнения, приемы или техника, демонстрирующие дополнительную подготовку претендентов.

ПОРЯДОК ОЦЕНКИ ПРЕТЕНДЕНТОВ

Оценка действий претендентов производится по трехбалльной системе:

3 балла – действие выполнено без ошибок;

2 балла – действие выполнено с небольшими ошибками;

1 балл – действие не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями.

Для удобства подсчета система сведена в Таблицу 1.

Таблица 2 – Показатели результатов

Пояс	Минимальный балл	Максимальный балл	Проходной балл
Белый	7	21	14
Желтый	10	30	20
Оранжевый	13	39	26
Зеленый	14	39	26
Синий	14	42	28
Красный	14	42	30
Коричневый	14	42	34
Черный	14	42	38

