



УТВЕРЖДАЮ:

Президент Федерации
Рукопашного боя
Краснодарского края

Ю.Н.Тапунов

«

2020 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 09.02.2020 г. протокол №8

Краснодар 2020 г.

Цели и задачи.

В целях привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, в частности занятиям рукопашным боем, мотивированию их к более серьезной и усердной работе в данном направлении, Федерацией рукопашного боя Краснодарского края разработана классификационная поясная система.

Данная система позволяет:

- популяризировать вид спорта рукопашный бой,
- увеличить количество занимающихся,
- расширить возрастные параметры занимающихся, как в сторону уменьшения возраста, так и в сторону его увеличения,
- пробудить интерес обучаемых к занятиям рукопашным боем, особенно на начальном периоде обучения, когда воспитаннику в соответствии с правилами ВФРБ нельзя участвовать в соревнованиях и присваивать спортивные разряды.
- оценить уровень общей физической и технической подготовки своих воспитанников в тренировочном процессе.
- повысить самоконтроль и самодисциплинированность у воспитанников (любой экзамен вызывает чувство волнения и ответственности).

Рекомендуется на сдачу аттестационного экзамена приглашать родителей, родственников и друзей экзаменуемых.

Классификация поясов

Таблица 1

Пояс	Квалификация претендента
Эмблема Федерации	Не менее четырех месяцев обучения.
Белый с желтой полосой	Не менее девяти месяцев обучения
Желтый	Не менее годового курса обучения. Участие в одном или более соревнованиях.
Желтый с оранжевой полосой	Не менее полутора лет обучения
Оранжевый	Не менее двух лет обучения. Участие в одном или более клубных, межклубных соревнованиях.
Оранжевый с зеленой полосой	Не менее двух лет обучения и участие в одном и более муниципальных соревнований
Зеленый	Не менее двух с половиной лет обучения. Победитель, Призер соревнований муниципального или краевого уровня.
Зеленый с синей полосой	Не менее трех лет обучения Победитель, призер муниципальных, краевых соревнований
Синий	Не менее трех с половиной лет обучения. Чемпион, победитель, призер муниципальных, краевых, соревнований
Синий с красной полосой	Не менее четырех лет обучения. Чемпион, победитель, призер муниципальных, краевых, межрегиональных и всероссийских соревнований
Красный	Не менее пяти лет обучения. Чемпион, победитель, призер муниципальных, краевых, межрегиональных и всероссийских соревнований. Выполнение первого взрослого разряда по РБ
Коричневый	Кандидат в мастера спорта. Призер, чемпион краевых, межрегиональных, всероссийских 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

СКУ (силовое комплексное упражнение) включает:

По команде «**Начинай!**» без пауз и отдыха выполнить количество раз согласно требованиям к сдаваемому поясу:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из упора лежа (расстояние между руками на ширине плеч туловище прямое) согнуть руки до касания грудью пола разгибая руки принять положение упор лежа зафиксировать на 0,5 сек. Неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения.

2. Прыжки из упора лежа в упор присев (колени между рук и обратно).

3. Наклоны вперед из положения лежа на спине (руки на поясе, ноги не зафиксированы) до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками)

4. Выпрыгивания вверх (руки за головой) из полуприседа (бедро параллельны полу) полностью выпрямляя ноги.

ЭМБЛЕМА ФЕДЕРАЦИИ

1. Общая физическая подготовка (выполнение КСУ)

Возраст	КСУ
6-7 лет	2x4
8-9 лет	2x5
10-11 лет	2x7
12-13 лет	2x10
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 на грудь, спину, на правый-левый бок.
- Кувырки вперед, назад, через правое-левое плечо.
- Растяжка (продольный, поперечный шпагаты).

3. Ударная техника.

Удары руками и ногами проводятся из боевой стойки

Удары руками:

- Левый, правый прямой
- Левый, правый сбоку
- Левый, правый снизу

Удары ногами:

- Левый, правый прямой
- Левый, правый сбоку (лоукик)

По итогам аттестации дается право носить эмблему федерации.

4. Условия допуска к сдаче

- Кимоно белого цвета.
- Умение самостоятельно правильно завязать пояс (20 секунд).
- Знание и умение выполнения основных стоек и команд.

БЕЛЫЙ ПОЯС С ЖЁЛТОЙ ПОЛОСОЙ

1. Общая физическая подготовка (выполнение КСУ)

Возраст	КСУ
6-7 лет	2x4
8-9 лет	2x5
10-11 лет	2x7
12-13 лет	2x10
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 на грудь, спину, на правый-левый бок.
- Кувырки вперед, назад, через правое-левое плечо.
- Растяжка (продольный, поперечный шпагаты).

3. Ударная техника и передвижение.

- Передвижения в боевой стойке: вперед, назад.
- Удары руками:
 - левый, правый прямой.
 - левый, правый боковой;
 - левый, правы снизу.
- Удары ногами:
 - левый, правый прямой;
 - левый, правый с боку в туловище;
 - левый, правый с боку в бедро.

4. Борцовская техника.

- Бросок задняя подножка – 5 раз, 10 секунд.
- Бросок через бедро – 5 раз, 10 секунд.

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

1. Общая физическая подготовка (выполнение КСУ)

Возраст	КСУ
6-7 лет	2x4
8-9 лет	2x5
10-11 лет	2x7
12-13 лет	2x10
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 на грудь, спину, на правый-левый бок.
- Кувырки вперед, назад, через правое-левое плечо.
- Растяжка (продольный, поперечный шпагаты).

3. Ударная техника.

- Передвижения в боевой стойке: вперед, назад, в лево в право.
- Удары руками:
 - левый, правый прямой.
 - левый, правый боковой;
 - левый, правы снизу.
- Удары ногами:
 - левый, правый прямой;
 - левый, правый с боку в туловище;
 - левый, правый с боку в бедро.

Демонстрация ударной техники осуществляется с партнером, удары наносятся по боксёрским лапам.

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

- Бросок задняя подножка – 5 раз, 10 секунд.
- Бросок через бедро – 5 раз, 10 секунд.

5. Контрольный поединок.

➤ Поединок проводится в защитной экипировке согласно правилам ВФРБ, время поединка от 2 до 3 мин., в зависимости от возрастной категории (6-11 – 2 мин., 12 и старше 3 мин. Задача обучаемого в ходе поединка показать способности к ведению эффективных действий с противником: атаки, контратаки, защитные действия, проведение бросков, удержаний, болевых приемов.

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС С ОРАНЖЕВОЙ ПОЛОСОЙ

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).

3. Ударная техника и передвижение.

- Передвижение с ударами руками, ногами вперед, назад, влево, вправо – по заданию аттестационной комиссии. Демонстрация ударов руками и ногами производится на боксерском мешке (серии ударов: руками, ногами, руками – ногами.)

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

5. Контрольный поединок.

➤ Поединок проводится в защитной экипировке согласно правилам ВФРБ, время поединка от 2 до 3 мин., в зависимости от возрастной категории (6-11 – 2 мин., 12 и старше 3 мин. Задача обучаемого в ходе поединка показать способности к ведению эффективных действий с противником: атаки, контратаки, защитные действия, проведение бросков, удержаний, болевых приемов.

ОРАНЖЕВЫЙ 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).

3. Ударная техника и передвижение.

➤ Передвижение с ударами руками, ногами вперед, назад, влево, вправо – по заданию аттестационной комиссии. Демонстрация ударов руками и ногами производится на боксерском мешке (серии ударов: руками, ногами, руками – ногами.)

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

5. Контрольный поединок.

➤ Поединок проводится в защитной экипировке согласно правилам ВФРБ, время поединка от 2 до 3 мин., в зависимости от возрастной категории (8-11 – 2 мин., 12 и старше 3 мин. Задача обучаемого в ходе поединка показать способности к ведению эффективных действий с противником: атаки, контратаки, защитные действия, проведение бросков, удержаний, болевых приемов.

ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС С ЗЕЛЁНОЙ ПОЛОСОЙ

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).

3. Ударная техника и передвижение.

➤ Демонстрация ударной техники проводится с партнёром на боксёрских лапах. Затем, по заданию аттестационной комиссии обучаемый выполняет ударные комбинации на боксёрском мешке.

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

На усмотрение аттестационной комиссии, перед броском выполняется обозначение серии из двух ударов руками либо без ударов.

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

5. Контрольный поединок.

➤ Поединок проводится в защитной экипировке согласно правилам ВФРБ, время поединка от 2 до 3 мин., в зависимости от возрастной категории (8-11 – 2 мин., 12 и старше 3 мин. Задача обучаемого в ходе поединка показать способности к ведению эффективных действий с противником: атаки, контратаки, защитные действия, проведение бросков, удержаний, болевых приемов.

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).

3. Ударная техника и передвижение.

➤ Демонстрация ударной техники проводится с партнёром на боксёрских лапах. Затем, по заданию аттестационной комиссии обучаемый выполняет ударные комбинации на боксёрском мешке.

4. Борцовская техника.

Перед броском выполняется обозначение серии из двух ударов руками, по окончании броска выполняется болевой прием.

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

5. Контрольный поединок

➤ Поединок проводится в защитной экипировке согласно правилам ВФРБ, время поединка от 2 до 3 мин., в зависимости от возрастной категории (8-11 – 2 мин., 12 и старше 3 мин. Задача обучаемого в ходе поединка показать способности к ведению эффективных действий с противником: атаки, контратаки, защитные действия, проведение бросков, удержаний, болевых приемов.

ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС СИНЕЙ ПОЛОСОЙ.

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Упражнения самостраховки

➤ Проверяются при проведении разминки группы обучаемых по заданию аттестационной комиссии.

3. Ударная техника и передвижение.

➤ Демонстрация ударной техники проводится с партнёром на боксёрских лапах. Затем, по заданию аттестационной комиссии обучаемый выполняет ударные комбинации на боксёрском мешке.

4. Борцовская техника и защиты.

Броски выполняются из стойки, по окончании броска выполняется болевой или удушающий приём.

- Бросок задняя подножка.
- Бросок передняя подножка.
- Бросок через бедро.
- Бросок через спину.
- Проход в ноги, захват одной или двух ног и сваливание партнера на спину.
- Защита от ударов рукой прямо, сверху, наотмашь.

5. Контрольный поединок

➤ Поединок проводится в защитной экипировке согласно правилам ВФРБ, время поединка от 2 до 3 мин., в зависимости от возрастной категории (9-11 – 2 мин., 12 и старше 3 мин. Задача обучаемого в ходе поединка показать способности к ведению эффективных действий с противником: атаки, контратаки, защитные действия, проведение бросков, удержаний, болевых приемов.

СИНИЙ ПОЯС

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Упражнения самостраховки

- Проверяются при проведении разминки группы обучаемых по заданию аттестационной комиссии.

3. Ударная техника и передвижение.

- Демонстрация ударной техники проводится с партнёром на боксёрских лапах. Затем, по заданию аттестационной комиссии обучаемый выполняет ударные комбинации на боксёрском мешке.

4. Борцовская техника и защиты.

Броски выполняются из стойки, по окончании броска выполняется болевой или удушающий приём.

- Бросок задняя подножка.
- Бросок передняя подножка.
- Бросок через бедро.
- Бросок через спину.
- Проход в ноги, захват одной или двух ног и сваливание партнера на спину.
- Защита от ударов рукой прямо, сверху, наотмашь.

5. Контрольный поединок

- Поединок проводится в защитной экипировке согласно правилам ВФРБ, время поединка 3 мин. Задача обучаемого в ходе поединка показать способности к ведению эффективных действий с противником: атаки, контратаки, защитные действия, проведение бросков, удержаний, болевых приемов.

СИНИЙ ПОЯС С КРАСНОЙ ПОЛОСОЙ

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Упражнения самостраховки

- Проверяются при проведении разминки группы обучаемых по заданию аттестационной комиссии.

3. Ударная техника и передвижение.

- Демонстрация ударной техники проводится с партнёром на боксёрских лапах. Затем, по заданию аттестационной комиссии обучаемый выполняет ударные комбинации на боксёрском мешке.

4. Борцовская техника и защиты.

Броски выполняются из стойки, по окончании броска выполняется болевой или удушающий приём.

- Бросок задняя подножка.
- Бросок передняя подножка.
- Бросок через бедро.
- Бросок через спину.
- Проход в ноги, захват одной или двух ног и сваливание партнера на спину.
- Защита от ударов рукой прямо, сверху, наотмашь.

5. Контрольный поединок

- Поединок проводится в защитной экипировке согласно правилам ВФРБ, время поединка 3 мин. Задача обучаемого в ходе поединка показать способности к ведению эффективных действий с противником: атаки, контратаки, защитные действия, проведение бросков, удержаний, болевых приемов.

КРАСНЫЙ ПОЯС

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Упражнения самостраховки

➤ Проверяются при проведении разминки группы обучаемых по заданию аттестационной комиссии.

3. Ударная техника и передвижение.

➤ Демонстрация ударной техники проводится с партнёром на боксёрских лапах. Затем, по заданию аттестационной комиссии обучаемый выполняет ударные комбинации на боксёрском мешке.

4. Борцовская техника и защиты.

Броски выполняются из стойки, по окончании броска выполняется болевой или удушающий приём.

- Бросок задняя подножка.
- Бросок передняя подножка.
- Бросок через бедро.
- Бросок через спину.
- Бросок подхватом под две ноги.
- Бросок боковой переворот.
- Проход в ноги, захват одной или двух ног и сваливание партнера на спину.
- Защита от ударов рукой прямо, сверху, наотмашь.
- Защита от ударов ногой прямо, сбоку.
- Защита от ударов ножом прямо, сверху, снизу, наотмашь.
- Защита от угрозы пистолетом спереди, сзади.

5. Контрольный поединок

➤ Поединок проводится в защитной экипировке согласно правилам ВФРБ, время поединка 3 мин. Задача обучаемого в ходе поединка показать способности к ведению эффективных действий с противником: атаки, контратаки, защитные действия, проведение бросков, удержаний, болевых приемов.

КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Упражнения самостраховки

➤ Проверяются при проведении разминки группы обучаемых по заданию аттестационной комиссии.

3. Ударная техника и передвижение.

➤ Демонстрация ударной техники проводится с партнёром на боксёрских лапах. Затем, по заданию аттестационной комиссии обучаемый выполняет ударные комбинации на боксёрском мешке.

4. Борцовская техника и защиты.

Броски выполняются из стойки, по окончании броска выполняется болевой или удушающий приём.

- Бросок задняя подножка.
- Бросок передняя подножка.
- Бросок через бедро.
- Бросок через спину.
- Бросок подхватом под две ноги.
- Бросок боковой переворот.
- Проход в ноги, захват одной или двух ног и сваливание партнера на спину.
- Защита от ударов рукой прямо, сверху, наотмашь.
- Защита от ударов ногой прямо, сбоку.
- Защита от ударов ножом прямо, сверху снизу, наотмашь.
- Защита от ударов палкой тычком, сверху, наотмашь.
- Защита от угрозы пистолетом спереди, сзади.
- Защита от обхватов туловища спереди и сзади.

5. Контрольный поединок

➤ Поединок проводится в защитной экипировке согласно правилам ВФРБ, время поединка 5 мин., через 2 мин 30 сек., происходит смена противника. Задача обучаемого в ходе поединка показать способности к ведению эффективных действий с противником: атаки, контратаки, защитные действия, проведение бросков, удержаний, болевых приемов.

ЧЕРНЫЙ ПОЯС

Основание для ношения чёрного пояса является присвоение министерством спорта Российской Федерации спортивного звания «Мастер спорта России по рукопашному бою».

СОСТАВ АТТЕСТАЦИОННОЙ КОМИССИИ

1. Президент Федерации РБ Краснодарского края; вице-президент Федерации РБ Краснодарского края, член федерации РБ Краснодарского края, который уполномочен Президентом Федерации РБ Краснодарского края
2. Секретарь (секундометрист).
3. Тренер 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.

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

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

По итогам сдачи экзамена заполняется аттестационная ведомость, которая подписывается членами аттестационной комиссии. Экзаменуемым успешно прошедшим испытание выдаются номерные дипломы Федерации (Приложение 1). Аттестационные ведомости направляются в секретариат Федерации в течении трёх дней с момента сдачи экзамена и хранятся не менее пяти лет.

***Цвет пояса аттестуемые приводят в соответствии со сданным экзаменом самостоятельно.**

Результат сдачи аттестационного экзамена

Результаты сдачи аттестационного экзамена оцениваются по блокам:

1. Общая физическая подготовка (силовое комплексное упражнение);
2. Упражнения страховки и само страховки,
3. Ударная техника руками и ногами, стойки и передвижения,
4. Борцовская техника и техника выполнения приемов самозащиты,
5. Контрольный поединок

Критерии оценки

1. Умение выполнять силовое комплексное упражнение, способствующее развитию необходимых физических качеств в рукопашном бое.

2. Умение выполнять специальные подготовительные упражнения, приемы страховки и само страховки.

3. Освоение техники выполнения ударов руками и ногами и самозащиты.
4. Освоение техники выполнения бросков и приемов самозащиты.
5. Ведение учебно-тренировочного поединка по правилам ВФРБ с эффективным применением приемов рукопашного боя.

Оценка «зачтено» выставляется испытуемому при успешном выполнении всех критериев.

Оценка «не зачтено» если не выполнен хоть один из вышеперечисленных критериев.

Таблица 1 **Ведомость аттестационного экзамена на _____ пояс. Дата _____ / _____ / 20____ года**

№	ФИО	Общая физическая подготовка (силовое комплексное упражнение)	Упражнения страховки и самостраховки	Ударная техника руками и ногами и самозащиты	Борцовская техника и самозащиты	Контрольный поединок	Итог
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

Оценка «зачтено» _____ чел.

Оценка «не зачтено» _____ чел.

Председатель комиссии _____

Подпись

ФИО

Члены комиссии _____

Подпись

ФИО

Подпись

ФИО