Утверждено на совете президиума

Протокол № 3 от « 23января 2013г »

Президент Федерации Кунг-фу КР

Дмитрущенко Ю.В.

****

Федерация Кунг-фу Кыргызской Республики

Нормативы аттестационных требований по Кунг-фу тиджи

****

Бишкек 2013г

Отредактированные в 2017г.

6 цзи белый пояс, срок занятий (от 1 до 6 месяцев)

***Стойки***

Фронтальная

Боковая

***Передвижения***

Обычный шаг (вперед, назад)

Скользящий шаг (вперед, назад)

Приставной шаг (вперед, назад)

***Удары руками***

Левый прямой в голову
Левый прямой в корпус
Правый прямой в голову
Правый прямой в корпус
Левый боковой в голову
Левый боковой в корпус
Правый боковой в голову
Правый боковой в корпус
Левый снизу в подбородок
Правый снизу в подбородок
Наотмашь с разворотом

***Удары ногами***

Удар коленом впередистоящей ногой (корп.)

Удар коленом сзади стоящей ногой (корп.)
Прямой удар впередистоящей ногой (корп,)

Прямой удар сзади стоящей ногой (корп.)

Круговой удар впередистоящей ногой в три уровня
Круговой удар сзади стоящей ногой в три уровня

*Акробатика*

Кувырок вперед через голову

Кувырок вперед через плечи с хлопком

Кувырок назад

***О.Ф.П.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты**  | **6-7 лет** | **8-9 лет** | **10-11 лет** | **12-13 лет** | **14-15 лет** | **16-17 лет** | **18 и старше** |
| Челн. Бег 4х20с | 22.0 | 21.5 | 21.0 | 20.5 | 19.5 | 19.3 | 19.0 |
| Прыжок в длину с места см. | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 |
| Подтягивание раз. | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Отжимание раз. | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 20 | 25 |
| Подн. Тулов. Из пол лежа кол. Согн. | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 |

5 цзи желтый пояс, срок занятий не менее 1 года.

***Удары ногами***

Боковой в сторону

Назад с разворотом

***Удары руками в движении***

Связка из 3 ударов вперед и назад
Связка из 4 ударов вперед и назад

***Удары ногами в движении***

Прямой удар впередистоящей ногой в корпус

Прямой удар сзади стоящей ногой в корпус
Круговой удар впередистоящей ногой в три уровня
Круговой удар сзади стоящей ногой в три уровня

***Приемы с партнером***

***Защита от прямых, боковых, снизу ударов рукой в голову и корпус***

Подставка кисти

Подставка предплечий

***Защита от прямых, круговых ударов ногой в голову и корпус, бедро***

***Защита от кругового удара ногой в бедро***

-подставка голени

-подставка бедра

-захватом ноги

***Защита от кругового удара ногой в корпус***

-подставка предплечий

-захватом ноги два варианта

***Защита от кругового удара ногой в голову***

-подставка предплечий,
-захватом ноги

***Защита от прямого удара ногой***

-разрывом дистанции с отводом рукой

-захватом ноги

*Акробатика*

Стойка на руках кувырок

Колесо

***О.Ф.П.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты**  | **8-9 лет** | **10-11 лет** | **12-13 лет** | **14-15 лет** | **16-17 лет** | **18 и старше** |
| Челн. Бег 4х20с | 21.0 | 20.5 | 20.0 | 19.5 | 19.0 | 18.5 |
| Прыжок в длину с места см. | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 |
| Подтягивание раз. | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Отжимание раз. | 10 | 12 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Подн. Тулов. Из пол лежа кол. Согн. | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 |

4 цзи красный пояс - срок занятий не менее 2 лет.

***Удары ногами в движении***

Боковой в сторону

Назад с разворотом

Наотмашь с разворотом в голову

***Удары руками в движении***

Связки из 4х ударов в разные уровни вперед и назад

***Приемы с партнером***

***Защита от прямых, боковых, снизу ударов рукой в голову и корпус***

Отбив вовнутрь

Отбив наружу

Отбив вниз

Уклон влево

Уклон вправо

Уклон назад

Наклон, проход

Нырок вправо

Нырок влево

***Защита от бокового удара ногой в сторону***

Подставка

Отбив

Захват

***Встречные удары***

Встречный удар рукой прямо в голову с уклоном

Встречный удар рукой боковым в голову с уклоном

Встречный удар ногой прямой или боковой от кругового удара сзади стоящей ногой

Встречный удар ногой с разворотом от кругового удара впередистоящей ногой

***Броски***

Бросок через бедро

Бросок проходом захватом одной ноги

Бросок проходом захватом двух ног

*Акробатика*

Колесо на одной руке

Рондат

***Участие в соревнованиях***

 Участие во внутри-клубных соревнованиях.

***О.Ф.П.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты**  | **8-9 лет** | **10-11 лет** | **12-13 лет** | **14-15 лет** | **16-17 лет** | **18 и старше** |
| Челн. Бег 4х20с | 19.5 | 19.0 | 18.5 | 18.0 | 17.5 | 17.0 |
| Прыжок в длину с места см. | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 |
| Подтягивание раз. | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Отжимание раз. | 12 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Подн. Тулов. Из пол лежа кол. Согн. | 17 | 19 | 21 | 23 | 27 | 32 |

3 цзи зеленый пояс - срок занятий не менее 3 лет.

 ***Броски***

Бросок через бедро

Бросок проходом захватом одной ноги

Бросок проходом захватом двух ног

Передняя подножка

Задняя подножка

Контрприем от броска через бедро, подножка

Подножка рукой

Бросок захватом ноги от кругового удара с подножкой рукой

Бросок захватом ноги от кругового удара с подножкой ноги

Бросок захватом ноги от кругового удара с толчком вперед

Бросок захватом ноги от кругового удара с подсечкой или с шагом закручивая

Бросок захватом ноги с подставкой от кругового удара с закручиванием

Бросок тягой ноги вперед от прямого удара ногой

Бросок тягой ноги вверх от прямого удара ногой

Бросок подсечкой от прямого удара ногой

Бросок подсечкой от удара ногой с разворотом

Подсечка снаружи с выведением из равновесия

Зацеп изнутри

Зацеп снаружи

Зацеп с проходом в ноги

Бросок с проходом в ноги с поднятием и переворотом

***Участие в соревнованиях***

 Призовое место не ниже 3, на чемпионате города.

***О.Ф.П.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты**  | **10-11 лет** | **12-13 лет** | **14-15 лет** | **16-17 лет** | **18 и старше** |
| Челн. Бег 4х20с | 18.5 | 18.0 | 17.5 | 17.0 | 16.5 |
| Прыжок в длину с места см. | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 |
| Подтягивание раз. | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Отжимание раз. | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| Подн. Тулов. Из пол лежа кол. Согн. | 21 | 23 | 25 | 30 | 35 |

2 цзи синий пояс - срок занятий не менее 4 лет.

***Броски***

Бросок через бедро

Бросок проходом захватом одной ноги

Бросок проходом захватом двух ног

Передняя подножка

Задняя подножка

Контрприем от броска через бедро, подножка

Подножка рукой

Бросок захватом ноги от кругового удара с подножкой рукой

Бросок захватом ноги от кругового удара с подножкой ноги

Бросок захватом ноги от кругового удара с толчком вперед

Бросок захватом ноги от кругового удара с подсечкой или с шагом закручивая

Бросок захватом ноги с подставкой от кругового удара с закручиванием

Бросок тягой ноги вперед от прямого удара ногой

Бросок тягой ноги вверх от прямого удара ногой

Бросок подсечкой от прямого удара ногой

Бросок подсечкой от удара ногой с разворотом

Подсечка снаружи с выведением из равновесия

Зацеп изнутри

Зацеп снаружи

Зацеп с проходом в ноги

Бросок с проходом в ноги с поднятием и переворотом

***Болевые и удушающие приемы***

Рычаг локтя

Рычаг стопы

Удушение после броска через бедро

Удушение от прохода в ноги

Удушение от прохода в ноги с забеганием со спины

Треугольник

**Судейство поединков в качестве бокового судьи.**

***Участие в соревнованиях***

 Призовое место не ниже 2, на чемпионате города.

***О.Ф.П.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты**  | **12-13 лет** | **14-15 лет** | **16-17 лет** | **18 и старше** |
| Челн. Бег 4х20с | 17.5 | 17.0 | 16.5 | 16.0 |
| Прыжок в длину с места см. | 190 | 200 | 210 | 220 |
| Подтягивание раз. | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Отжимание раз. | 30 | 35 | 40 | 45 |
| Подн. Тулов. Из пол лежа кол. Согн. | 25 | 30 | 35 | 40 |

1 цзи коричневый пояс - срок занятий не менее 5 лет.

***Теория***

Правила соревнований

История развития кунг-фу в мире и в КР

Философия кунг-фу

***Самооборона***

Освобождение от захвата за руку

Освобождение от захвата за отворот куртки спереди

Освобождение от захвата шеи двумя руками спереди

Освобождение от захвата шеи сзади

Освобождение от захвата сзади за корпус двумя руками

Освобождение от захвата за волосы

Защита от нападения ножом сверху

Защита от нападения ножом прямо

Защита от нападения ножом снизу

**Судейство поединков в качестве бокового судьи и рефери.**

***Участие в соревнованиях***

 Призовое место не ниже 1, на чемпионате города. Присваивается 1 разряд.

***О.Ф.П.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты**  | **14-15 лет** | **16-17 лет** | **18 и старше** |
| Челн. Бег 4х20с | 16.5 | 16.0 | 15.5 |
| Прыжок в длину с места см. | 210 | 220 | 230 |
| Подтягивание раз. | 10 | 12 | 14 |
| Отжимание раз. | 40 | 45 | 50 |
| Подн. Тулов. Из пол лежа кол. Согн. | 35 | 40 | 45 |

 **Мастерские степени** – **Дуань**

1 дуань черный пояс - срок занятий не менее 6 лет.

***Присваивается с 15 лет.***

***Участие в соревнованиях***

 Призовое место не ниже 2-3, на чемпионате Республики. **Присваивается кандидат в мастера спорта. Присваивается должность младший инструктор по кунг-фу.**

***О.Ф.П.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты**  | **14-15 лет** | **16-17 лет** | **18 и старше** |
| Челн. Бег 4х20с | 16.0 | 15.5 | 15.0 |
| Прыжок в длину с места см. | 220 | 230 | 240 |
| Подтягивание раз. | 12 | 14 | 16 |
| Отжимание раз. | 45 | 50 | 55 |
| Подн. Тулов. Из пол лежа кол. Согн. | 40 | 45 | 50 |

2 дуань черный пояс - срок занятий не менее 7 лет.

***Присваивается с 16 лет.***

***Участие в соревнованиях***

 Призовое место не ниже 1, на чемпионате Республики. **Присваивается мастер спорта КР.**

**Присваивается должность инструктора по кунг-фу.**

3 дуань черный пояс - срок занятий не менее 8 лет.

***Присваивается с 18 лет.***

***Участие в соревнованиях***

 Призовое место не ниже 3, на международных чемпионатах. **Присваивается мастер спорта КР международного класса. Присваивается должность тренера по кунг-фу.**

**Примечание**

Для присвоения степеней формируется комиссия в составе 3х человек до 1 дуань, с 1дуань 5 человек.

Пояс изготавливается из мягкой ткани, носится со спортивной формой с узлом посередине. Эмблема носится на левой стороне, на уровне груди.