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 2016г.

6 цзи белый пояс (6мес.)

***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***

Удары коленом правой и левой ноги (корп.)  
Прямой удар сзади стоящей ногой (корп.)  
Прямой удар впередистоящей ногой (корп,)  
Круговой удар ногой (голова, корпус, бедро)-обе ноги

*Акробатика*

Цяньгуньфань – кувырок вперед

Хоугуньфань – 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***

Передвижение вперёд-назад с левым, правым прямым  
Связка из 3 ударов   
Связка из 4 ударов в голову  
Связка из 4 ударов в корпус

***Удары ногами в движении***

Удар сзади стоящей ногой вперёд в корпус  
Удар впередистоящей ногой вперёд  
Круговой удар ногой в голову в корпус  
Круговой удар в нижний уровень(лоу кик)

***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 голову***

-подставка предплечий,  
-останавливающим ударом стопой в корпус

-захватом ноги

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

-подставка предплечий

-останавливающим ударом стопой в корпус

-захватом ноги

***Защита от кругового удара ногой в бедро(лоу кик)***

-подставка голени

-подставка бедра

-захватом ноги

***Защита от прямого удара ногой***

-разрывом дистанции

-захватом ноги

*Акробатика*

Сяо-яо - мостик

Стойка на руках

Цэшоуфань - колесо

***Спарринг***

2 раунда

***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***

Наотмашь с разворотом в голову

***Удары ногами в движении***

Боковой в сторону

Назад с разворотом

Прямой удар + Назад с разворотом

Боковой в сторону+ Назад с разворотом

***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 в сторону, Удара назад с разворотом***

Подставка

Отбив

Захват

***Броски***

Бросок через бедро

Бросок проходом захватом одной ноги

Бросок проходом захватом двух ног

*Акробатика*

Цэшоуфань - 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.

***Удары ногами в движении***

Круговой + удар наотмашь с разворотом

***Броски***

Бросок через бедро

Подножка с захватом ноги от прямого и бокового удара ногой, от кругового

Бросок проходом захватом одной ноги

Бросок проходом захватом двух ног

Передняя подножка

Задняя подножка

Бросок тягой ноги вперед

Бросок тягой ноги вверх

Зацеп изнутри

Зацеп снаружи

Подсечка изнутри

Подсечка снаружи

***Болевые и удушающие приемы***

Провести 3 боя по правилам кунг-фу тиджи по 1 минуте.

***Участие в соревнованиях***

Участие в 2 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

Подножка с захватом ноги от прямого и бокового удара ногой, от кругового

Бросок проходом захватом одной ноги

Бросок проходом захватом двух ног

Передняя подножка

Задняя подножка

Бросок тягой ноги вперед

Бросок тягой ноги вверх

Зацеп изнутри

Зацеп снаружи

Подсечка изнутри

Подсечка снаружи

***Болевые и удушающие приемы***

Провести 4 боя по правилам саньшоу по 1 минуте с разными противниками

Судейство поединков в качестве бокового судьи.

***Участие в соревнованиях***

Участие в 3 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.

Провести 5 боев по правилам саньшоу по 1 минуте с разными противниками

***Участие в соревнованиях***

Участие в 4 соревнованиях. Призовое место не ниже 1, на чемпионате города.

***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 14 лет.***

10 комбинаций, освобождение от захватов.

Провести 4 боя по правилам кунг-фу тиджи по 2 минуты.

Судейство поединков в качестве бокового судьи.

***Участие в соревнованиях***

Участие в 4 соревнованиях. Призовое место не ниже 2-3, на чемпионате Республики.

***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.***

10 комбинаций, освобождение от захватов.

Присваивается мастер спорта.

Провести 5 боев по правилам кунг-фу тиджи по 2 минуты.

Судейство поединков в качестве бокового судьи или рефери

***Участие в соревнованиях***

Участие в 4 соревнованиях. Призовое место не ниже 1, на чемпионате Республики.

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

***Присваивается с 18 лет.***

***Участие в соревнованиях***

Участие в 6 соревнованиях. Призовое место не ниже 3, на международных чемпионатах.

**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.