

БОЕВОЕ МНОГОБОРЬЕ АССОЦИАЦИИ КЛУБОВ “МНОГОГРАННИК” 2016-2017

Классификация аттестационных требований по программе «Ступени» с пояснениям для занимающихся в клубе “Боевое многоборье-1534”

Оценивание:

Каждое выделенное задание оценивается каждым судьей максимально в 10 баллов по критериям судейства, принятым в Ассоциации Клубов “МНОГОГРАННИК”, если не указано иного.

Оценка за отдельные задания – среднее между оценками судей.

Оценка в блоке вычисляется как среднее арифметическое из средних оценок за отдельные задания.

Допускается за первый сданный раздел нашивать на концы пояса один кант, за второй – два. Цвет канта определяется цветом пояса, на который происходит аттестация. Для получения канта необходимо за данный блок набрать средний проходной балл (не минимальный!).

Эмблема

Для сдачи экзамена достаточно из 4 блоков выбрать 2, и в каждом из них набрать не менее 4,5 баллов, в сумме не менее 10 баллов (средний проходной балл 5,0).

Подготовка не менее 0,5 лет.

Офп	Техника
Претендент должен продемонстрировать минимальные физические кондиции: 1. подтягивание на перекладине (хват сверху) – 3 раза; 2. приседания на двух ногах – 30 раз; 3. отжимания от пола на кулаках 10 раз, на ладонях 10 раз; 4. приседания на одной ноге «пистолетик» – на каждой по 3 раза; 5. из положения лёжа выполнить упражнение «сесть-лечь» – 30 раз; 6. прыжки через лавочку – 1 минута; 7. перекаты в стойке «пубу» – 30 раз; 8. полушпагат (деча) – 10 раз; 9. принять мостик из положения стоя, удерживать 30 секунд и вернуться в положение стоя 10. перекаты вперёд на полу три раза подряд 11. перекаты назад на полу три раза подряд 12. продольный шпагат (на левую и на правую сторону)	Блок 1. Комплекс №1. (не менее 20с). Средний комплекс на одну сторону. Блок 2. Парная предустановленная работа. Комплекс уклонов с ответами на короткой дистанции Требования: • <u>Допускается</u> проведение защитных действий <u>после</u> завершения атаки (схематичная защита). Блок 3. Техническая подготовка. 1. Прямые удары руками по подушке (лапе, груше, макиваре, партнеру) (не менее 3 видов - можно менять бьющую поверхность и/или исходную позицию) на одну сторону -10 баллов 2. Прямые удары ногами по подушке (лапе, груше, макиваре, партнеру) (не менее 3 видов) на одну сторону -10 баллов Критерии оценки: точность попадания, использование веса тела, фокус, мощность, возврат, бьющая поверхность, траектория, легкость, эффект Блок 4. Спарринговая подготовка. 1. защита у стены: на использование защитной позиции и уклонов (от разнонаправленных атак). Простоять 1 минуту. 5 баллов за сохранение защитной позиции от начала до конца и 5 баллов за отсутствие пропущенных ударов) 2. Свободный поединок в защитном снаряжении 2 минуты: Показать атаку одиночным ударом с выходом (не менее 5 раз), контратаку и различные виды перемещений (например: выпрыгивание, отпрыгивание, смена стойки, перемещение челноком, змееподобное скольжение, перемещение по кругу) Атака и выход – 5 баллов, техника перемещений – 5 баллов. 3. Толкунчики 1-2 – 1 поединок. Судейство по соревновательной системе. При выставлении оценки максимально возможное количество баллов соответствует оценке 6,0, оценка пропорциональна полученным баллам. Допустимо, по ходатайству тренера, использовать результаты соревнований, если занято место в верхней половине списка. 1 место – 6 баллов, 2 место – 5,5 баллов, 3 место- 5 баллов, 4 и ниже – 4,5 баллов.

1 ступень

Для сдачи экзамена достаточно из 4 блоков выбрать 3, и в каждом из них набрать не менее 5 баллов, в сумме не менее 16 баллов (средний проходной балл 5,3).

Подготовка не менее 0,5 лет.

Офф	Техника
Претендент должен продемонстрировать минимальные физические кондиции: 1. подтягивание на перекладине (хват сверху) – 3 раза; 2. приседания на двух ногах – 30 раз; 3. отжимания от пола на кулаках 10 раз, на ладонях 10 раз; 4. приседания на одной ноге «пистолетик» – на каждой по 3 раза; 5. из положения лёжа выполнить упражнение «сесть-лечь» – 30 раз; 6. прыжки через лавочку – 1 минута; 7. перекаты в стойке «пубу» – 30 раз; 8. полушпагат (деча) – 10 раз; 9. принять мостик из положения стоя, удерживать 30 секунд и вернуться в положение стоя 10. перекаты вперёд на полу три раза подряд 11. перекаты назад на полу три раза подряд 12. продольный шпагат (на левую и на правую сторону) Внутренний технический допуск: Техника свободных перемещений – (не менее 3 видов, но обязательно в атаке, в защите, в подготовке – например: выпрыгивание, отпрыгивание, смена стойки, перемещение челноком, змееподобное скольжение, перемещение по кругу) демонстрируется в салочках против 1 нападающего – 10 баллов *Обратить внимание на легкость перемещения, своевременность, сохранение–сокращение–разрыв дистанции - в зависимости от задачи	Блок 1. Комплекс №1. (не менее 20с). Средний комплекс на 1 сторону. Блок 2. Парная предустановленная работа. Комплекс уклонов с ответами на короткой дистанции и комплекс защит на средней дистанции Требования: • В защите демонстрируется защитное действие и начало контратаки • Атака направленная • Защита производится <u>в момент</u> атаки Блок 3. Техническая подготовка. 1. Прямые удары руками по подушке (лапе, груше, макиваре, партнеру) (не менее 3 видов - можно менять бьющую поверхность и/или исходную позицию) на одну сторону -10 баллов 2. Прямые удары ногами по подушке (лапе, груше, макиваре, партнеру) (не менее 3 видов) на одну сторону -10 баллов Критерии оценки: точность попадания, использование веса тела, фокус, мощность, возврат, бьющая поверхность, траектория, легкость, эффект Блок 4. Спарринговая подготовка. 1. защита у стены: на использование защитной позиции и уклонов (от разнонаправленных атак). Простоять 1 минуту. 5 баллов за сохранение защитной позиции от начала до конца и 5 баллов за отсутствие пропущенных ударов) 2. Свободный поединок в защитном снаряжении 2 минуты: Показать атаку одиночным ударом с выходом (не менее 5 раз), контратаку и различные виды перемещений (например: выпрыгивание, отпрыгивание, смена стойки, перемещение челноком, змееподобное скольжение, перемещение по кругу) Атака и выход – 5 баллов, техника перемещений – 5 баллов. 3. Толкунчики 1-2 – 1 поединок. Судейство по соревновательной системе. При выставлении оценки максимально возможное количество баллов соответствует оценке 6,0, оценка пропорциональна полученным баллам. Допустимо, по ходатайству тренера, использовать результаты соревнований, если занято место в верхней половине списка. 1 место – 6 баллов, 2 место – 5,5 баллов, 3 место- 5 баллов, 4 и ниже – 4,5 баллов.

2 ступень.

Для сдачи экзамена достаточно из 4 блоков выбрать 3, и в каждом из них набрать не менее 5,5 баллов, в сумме не менее 18 баллов (средний проходной балл 6,0).

Подготовка не менее 1 года.

офп	Техника
Претендент должен продемонстрировать минимальные физические кондиции: 1. подтягивание на перекладине хватом сверху – 5 раз; 2. приседания на одной ноге «пистолетик» – 10 раз; 3. полушпагат (деча) – 20 раз 4. из положения сидя «лечь-сесть» – 40 раз за 1 мин; 5. отжимания от пола на кулаках – 30 раз за 1 минуту 6. прыжки на двух ногах через лавочку за 1 минуту не менее – 40; 7. перекаты вперед и назад, как защита от толчка 8. боковой перекат из положения стоя 9. перекат с шестом вперед и назад 10. «колесо» – два подряд вправо, влево; 11. поперечный шпагат * на одиночные инерционные гимнастические элементы дается 3 попытки Внутренний технический допуск: 1. Прямой удар в полную амплитуду за 30 с по стоячей мишени - не менее 100 руками и 40 - ногами) оценка: нехватка 20% - <u>+</u>, более – 2. Спонтанно выйти из круга нападающих: 3 приближается спереди, 2 сзади, выход допускается начинать по счету 3, диаметр круга 10 м Выталкивания разрешены, правила толкунчиков. Дается 4 попытки по 15 секунд. Вышел 2,5 балла, не вышел – 0 баллов.	Блок 1. Комплекс №2. (не менее 30с). Средний комплекс на 2 стороны. Блок 2. Парная предустановленная работа. Связки на жесткий вход – не менее 10. Требования: • Завершенность контратаки • выполняется продолжение атаки в случае забывания, неуверенной или неэффективной защиты Блок 3. Техническая подготовка. 1. Останавливающая техника встречных ударов по подушке (не менее 1 удара руками и 2 - ногами) в условиях приближающегося противника. Каждый вид удара не менее 3 раз на каждую сторону. 2. Техника освобождения от захватов на известную атаку с контратакой – не менее 10 вариантов. Оценивается использование усилия и движения противника. Преимущественно статичное схематичное исполнение – снижение оценки до 50%. 3. Атака двухударной серией с выходом в свободном перемещении в ограниченном или в полном контакте в защитном снаряжении. Партнер защищается и контратакует. Требование: не менее 10 атак за 2 минуты. Атака – 6 баллов, выход – 4 балла. Блок 4. Спарринговая подготовка. 1. Спонтанная защита от нескольких партнеров, нападающих последовательно одиночным ударом (15 атак). Преимущественно техника встречных и опережающих действий – 5 баллов за отсутствие повреждений и 5 баллов за потенциальный “урон”, причиненный противнику. За вход при помощи другой техники – 0,5 балла штрафа за каждый случай. 2. Толкунчики 1-3 – 1 поединок. Судейство по соревновательной системе. При выставлении оценки максимально возможное количество баллов соответствует оценке 7,0, оценка пропорциональна полученным баллам. Допустимо, по ходатайству тренера, использовать результаты соревнований, если занято место в верхней половине списка. 1 место – 7,0 баллов, 2 место – 6,5 баллов, 3 место – 6,0 баллов, 4 и ниже – 5,5 баллов. . 3. 2 поединка по 1 минуте. Показать эффективность, разнообразие техник, психологическую подготовку.

3 ступень

(дает возможность претендовать на звание инструктора-стажера и инструктора
АК МНОГОГРАННИК по программе “Шаги”)

Для сдачи экзамена достаточно из 4 блоков выбрать 3, и в каждом из них набрать
не менее 6,0 баллов, в сумме не менее 20 баллов (средний проходной балл 6,7).

Подготовка не менее 1 года

офи	Техника
Претендент должен пройти не менее 2 летних сборов. Пр продемонстрировать минимальные физические кондиции: 1. последовательные отжимания от пола - на кулаках 20 раз подряд, на пальцах – 10 раз, на ребре ладони – 10 раз, на тыльной стороне кисти – 10 раз; 2. «пистолетик» – 20 раз; 3. пресс - из положения сидя на полу «лечь-сесть» – 45 раз – за 1 мин.; 4. подтягивание на перекладине – 7 раз; 5. прыжки через лавочку – 50 раз за 1 минуту; 6. колесо подряд три раза влево и вправо; 7. подъём прогибом 8. равновесие на одной ноге выпрямление другой ноги выше головы 9. Перекат через лавочку 10. Перекат с мечом вперед, перекат с мечом назад 11. Спонтанная непрерывная защита от палки в течение 1 минуты – различные варианты уходов * на инерционные гимнастические элементы дается 3 попытки Внутренний технический допуск: техника прямых ударов руками и ногами по партнеру с подушкой. Удары наносятся с разрывом, но без команды. Попавший в фокусе удар – 0,5 балла • 10 ударов по незначительно меняющему фокус партнеру • 10 ударов - по двигающемуся партнеру Спонтанная защита от колонны, атака двухударной серией (20 атак). Оценка: 5 баллов защита, 5 баллов – эффективность контратаки	Блок 1. Комплекс (не менее 40с). Большой комплекс “Бой на мосту” Блок 2. Дуйлянь (не менее 1 минуты на 2 стороны) Обязательное требование: реализм нападения, плотность взаимодействия Блок 3. Техническая подготовка. 3. круговые удары руками по лапе (макиваре, груше, подушке) – не менее 5 видов (вариантов) ударов на каждую сторону. Критерии: точность попадания, работа с весом, фокус, мощность, бьющая поверхность, оптимальная траектория, легкость, эффект 4. круговые удары ногами (подъемом, стопой, подошвой и т.п.) по лапе (макиваре, груше, подушке) – не менее 5 видов (вариантов) ударов. Критерии: точность попадания, работа с весом, фокус, мощность, бьющая поверхность, оптимальная траектория, легкость, эффект 5. опрокидывания, броски, заваливания на известную атаку партнера - не менее 15 вариантов. Критерии: вход, использование инерции, работу без усилия, своевременное добивающее действие 6. атака трехударной серией с выходом в свободном перемещении в ограниченном или в полном контакте в защитном снаряжении. Партнер защищается и контратакует. Требование: не менее 8 атак за 2 минуты. Атака– 7 баллов, выход – 3 балла Блок 4. Спарринговая подготовка. 1. Защита 1-2 продержаться 15 с без ответа, затем показать выход. Оценку ставить в обратной зависимости от полученного потенциального урона. • у стены • в углу 2. Поединок 1-2. Критерии для экзамена: психологическая готовность к поединку – 2,5 балла, отсутствуют повреждения, не допустил захват и бросок – 2,5 балла, эффективность атаки– 2,5 балла, перемещение по площадке, тактика - 2,5 балла, Допустимо, по ходатайству тренера, использовать результаты межклубных соревнований 1-2. 1 место – 7,5 баллов, 2 место – 7,0 баллов, 3 место- 6,5 баллов, 4 и до середины списка– 6,0 баллов 3. Три поединка по 1 минуте.

4 ступень.

Для сдачи экзамена достаточно из 4 блоков выбрать 3, и в каждом из них набрать не менее 7,0 баллов, в сумме не менее 23 баллов (средний проходной балл 7,7).

Подготовка не менее 1,0 года

Офп	Техника
1. Подтягивания – 10 раз 2. Отжимания на 5 пальцах – 20 раз 3. Пистолетик - 30 раз 4. Стойка на кулаках у стены – 1 мин 5. Прыжки через 2 лавочки – 10 раз 6. Фляк вперед 7. Бросок падением назад 8. Боковой перекат через спину партнера * на инерционные гимнастические элементы дается 3 попытки Внутренний технический допуск: Защитник (+1 “слабый” + 3 “хулигана”). Задача: в ситуации встречи с хулиганами дать возможность “слабому” убежать вперед или назад. Выполнять задания после контрольного слова и ответа “Закурить не найдется?”. Критерии оценки: слабый смог убежать - 5 баллов, причиненный урон противнику, отсутствие урона у защитника и “слабого” - 5 баллов. Разрешены захваты и опрокидывания, удары в донесение, желательно выполнение упражнения в защитном оборудовании.	Блок 1. Комплекс. Большой комплекс (по выбору сдающего) Тест 1. Структура позиции в 5 точках комплекса по выбору комиссии. Зачет - незачет Тест 2. Разбивание доски прямым ударом кулака, а также любым ударом в любых 4 точках комплекса – по выбору комиссии. Допускается не разбить одну доску, иначе раздел не зачтен. Блок 2. Дуйлянь 1-2 (длительность не менее 30 с). Оценка ставится за выполнение атаки и защиты в сумме Требования: • В атаке прямые и круговые удары, захваты • В защите техника, различная по принципу действия (например: жесткие и мягкие блоки, уклоны и уходы, встречные действия и т.д.) • реализм нападения, плотность взаимодействия, использование усилия и движения партнера, слаженность действий в атаке, умение работать в защите только с одним противником Блок 3. Техническая подготовка. 1. удары ближнего боя (локти, колени, другое). Два противника находятся на близкой дистанции с подушками – нанести 30 ударов за 30 с. Оценивается потенциал и эффективность техники. За нехватку по количеству за каждый удар – 1 балл 2. в свободном перемещении техника ног на нижнем уровне (подсечки, подбивы, зацепы, лоукик) – как отвлекающие, но не выигрывающие действия в защите и нападении. Партнер перемещается, выполняет простые направленные атакующие действия, адекватно защищается. Время 2 минуты. В зачет 10 лучших вариантов. Критерии оценки: своевременность и эффективность данных действий, использование инерции, выведение из равновесия без усилия, наличие последующего выигрывающего действия 3. в свободном перемещении финты в атаке. Партнер атакует и защищается. В зачет 10 лучших вариантов. Критерии оценки: заставляет ли противника реагировать нужным образом, эффективность, скорость и легкость связки в целом, разнообразие техник, направлений и уровней. Блок 4. Спонтанная работа. 1. Спонтанная защита от нескольких партнеров, атакующих поочередно различными видами захватов (15 атак). Защищающийся постоянно вращается на 360 градусов, выполняет освобождение от захватов с контратакой максимально быстро и эффективно, используя движение нападающего. Атака выполняется поочередно. 2. Свободный поединок 1-3 – 30с. Критерии для экзамена: отсутствуют повреждения, не допустил захват и бросок – 5,0 баллов; эффективность атаки – 2,5 балла, перемещение по площадке, тактика - 2,5 балла. Допустимо, по ходатайству тренера, использовать результаты межклубных соревнований 1-3. 1 место – 8,5 баллов, 2 место – 8,0 баллов, 3 место - 7,5 баллов, 4 и до середины списка – 7,0 баллов 3. Четыре поединка по 1 минуте

1 дуань (технический)

Условие допуска: 4 ступень и полное прохождение программы по оружию.
Для сдачи достаточно из 5 блоков выбрать 4, и в каждом набрать не менее 7,5 баллов, в сумме не менее 32 баллов (средний проходной балл 8,0).
Подготовка не менее 2 лет.

Внутренний технический допуск: Защита с использованием мягких блоков и перемещений (уход с линии атаки, вперед-назад, смена стойки, круговой, треугольный). Атака разнообразными направленными одиночными ударами - 20 атак. Допускаются уклоны, мягкие блоки и подставки, контратака. Критерии: разнообразие перемещений, неиспользование силы, использование движения партнера, удобство контратаки.	Блок 1. Комплекс (не менее 1 минуты). Большой комплекс (по выбору сдающего) Тест 1. Структура позиции в перемещении в 5 точках комплекса по выбору комиссии. Зачет - незачет Тест 2. Разбивание доски прямым ударом кулака, а также любым ударом в любых 4 точках комплекса – по выбору комиссии. Допускается не разбить одну доску, иначе раздел не зачтен. Тест 3. 10 юнфа на движения из комплекса – по выбору сдающего. Требование – плотность взаимодействия, использование инерции и усилия партнера. Зачет - незачет Блок 2. Дуйлянь 1-2 (длительность не менее 30 с). Оценка ставится за выполнение атаки и защиты в сумме Требования: • В атаке прямые и круговые удары, захваты • В защите техника, различная по принципу действия (например: жесткие и мягкие блоки, уклоны и уходы, встречные действия и т.д.) • реализм нападения, плотность взаимодействия, использование усилия и движения партнера, слаженность действий в атаке, умение работать в защите только с одним противником Блок 3. Техническая подготовка. 1. Удары ногами в прыжках (передней и задней ногой) не менее 3 видов ударов не ниже уровня груди. Демонстрация удара по неподвижной цели. Критерии оценки: точность попадания, работу с весом, фокус, мощность, легкость, бьющая поверхность, оптимальная траектория, эффект 2. Останавливающие удары ногами на нижнем уровне – не менее 3 видов (партнер в защитном снаряжении). Демонстрация удара по неподвижной цели и с партнером в атаке и защите Критерий: эффективность 3. Удары открытыми ладонями - не менее 10 видов (ладонь, тыльная сторона, ребро, пальцы и т.п.). Демонстрация удара по неподвижной цели и с партнером в атаке и защите. Точность, соответствие принципа нанесения удара бьющей поверхности. Блок 4. Спонтанная работа. 1. Финты в атаке колонны из 10 человек 2. Спонтанная защита от 2 последовательно сменяющихся нападающих (атака с использованием обманов) 3. Спарринг по заданию 4. 5 боев подряд по 1 мин Блок 5. Один вид оружия (Древковое, клинковое, гибкое) Комплекс+стилевая парная работа.
--	--