

БОЕВОЕ МНОГОБОРЬЕ АССОЦИАЦИИ КЛУБОВ “МНОГОГРАННИК” 2016-2017

Классификация аттестационных требований по программе «Шаги»

Нормативы по физической подготовке
(каждый норматив считается отдельно)

<u>1 шаг</u>	<u>2 шаг</u>	<u>3 шаг</u>	<u>4 шаг</u>
отжимания - 10 от лавочки	отжимания от лавочки - 15	отжимания от лавочки - 20	отжимания от лавочки - 25
приседания – 10	приседания – 15	приседания – 20	Насос – приседания в пубу – 20
пресс – 10	пресс – 15	пресс – 20	пресс – 25
пубу - 10	пубу – 20	-	-
махи вперед, в сторону, назад по 10 раз, не ниже пояса	круговые махи на месте по 10 раз, не ниже пояса	махи на уровне головы – вперед, в сторону в перемещении – по 20 раз	круговые махи на уровне головы – в перемещении – по 20 раз
гимнастический кувырок вперед	гимнастический кувырок вперед 2 раза подряд	1. перекат вперед 2. перекат назад 3. боковой перекат	перекат из положения стоя в положение стоя 1. вперед 2. назад
-	мостик 10 секунд	мостик 20 секунд	мостик – 30 секунд (из положения стоя)
-	прыжки через	прыжки через	прыжки через

	лавочку 10 раз	лавочку 10 раз	лавочку с пов. на 180 градусов - 20 раз
-	-	подтягивание – 1 раз	подтягивание - 2 раза
-	-	-	пистолетик с опорой - по 3 раза
-	-	-	провороты на продольный шпагат при помощи рук – 20 раз
		гимнастическое колесо влево, вправо	упор лежа на кулаках – 1 мин

Технические нормативы

1-й шаг. Зеленая нашивка.

Техника

1. **Знание базовых стоек.** Стойки демонстрируются по команде из стойки «бинбу»: «мабу», «гунбу», «сюйбу», «пубу», «дулибу» - 10 стоек - 5 баллов.

Критерий – знание стоек, координация и устойчивость правильной позиции в течение 20 сек, умение различать левую и правую сторону.

2-й шаг. Синяя нашивка.

Техника

1. Последовательные перемещения из стойки мабу в стойки гунбу, сюйбу, дулибу, пубу в виде **комплекса стоек** (мабу, гунбу, пубу, дулибу с ударом ногой, сюйбу с блоком и ответом, мабу, затем смена стороны).
Оценка по пятибалльной шкале.
2. **Тесты на стойку всадника – мабу.** Оценивается на +, ± и -
 - устойчивость – не упасть при толчке подушкой в руки
 - выносливость - удержать 2 палки – на коленях и запястьях – 30 с
3. **Упражнение толкунчики или участие в соревнованиях по системе 1-1**
Критерии: присутствие перемещений, вращений, выталкиваний, обманных действий.
Оценка по пятибалльной шкале.

3-й шаг. Красная нашивка.

Техника

1. **Переходы в стойках в парах 5 вариантов.** - 5 баллов
Критерий – знание стоек и сторон, совместная координация, правильное перемещение веса тела, отсутствие подъема при переходе из стойки в стойку.
2. **Две технические дорожки.**
Критерии: правильная траектория, равновесие, прямая спина, отсутствие подъема в стойках при переходе, устойчивость, координация движений, усилие, взгляд. Оценка по пятибалльной шкале.
3. **Уклоны** от имитации простых ударов палкой: сбоку по голове, сверху, по диагонали, по ногам сбоку, от тычка по порядку и спонтанно.
Критерии: Оценка атаки и защиты вместе по пятибалльной шкале.
4. **Участие в соревнованиях по толкунчикам 1-1** с местом в верхней половине подгруппы или не проиграть 2 боя на экзамене.

4-й шаг. Желтая нашивка.

Техника

1. **Базовая наработка** - 5 простых симметричных парных технических связок на 10 счетов. Используются перемещения в простых стойках, атакующие и защитные действия руками и ногами
2. **Четыре технические дорожки**
Критерии: правильная траектория, равновесие, прямая спина, отсутствие подъема в стойках при переходе, устойчивость, координация движений, усилие, взгляд. Оценка по пятибалльной шкале.
3. **Уклоны** от имитации простых ударов палкой: сбоку по голове, сверху, по диагонали, по ногам сбоку, от тычка в произвольном порядке.
Критерии: Оценка атаки и защиты вместе по пятибалльной шкале
4. **Упражнение толкунчики 1-2** или **участие в соревнованиях по системе 1-2**
Критерии: присутствие перемещений, вращений, выталкиваний, правильная расстановка противников. Оценка по пятибалльной шкале.