



«Утверждаю»

Вице-президент «ФКСР»

А. А. Соснин / А.А. Соснин/

«21» июля 2014 года

**Экзаменационная программа (ученическая)
по спортивно-прикладному единоборству «Комбат Самооборона»**

Белый пояс - 10, 9 «Левел» - ученический уровень (программа № 1,2,3, выполняется в виде разминки одним из членов комиссии)

№ 1

Техника защиты: Блоки; уходы; уклоны.

Техника атаки: прямые удары руками в голову, в корпус;

: прямые удары ногами в корпус, боковые в корпус в голову

(повтор тестирующихся на месте за демонстрацией одного из членов комиссии)

№ 2

Техника падения:

а) падение на правый и левый бок из положения стоя.

б) падение вперед из положения стоя, на зад из положения сидя с корточек.

№ 3

Гимнастика:

а) кувырки через голову: (вперед, назад).

б) кувырки через правое, левое плечо: (вперед, назад).

№ 4

Бой с невидимым противником:

а) техника рук (прямые удары в голову, в корпус **длительность 10 сек.**)

б) техника ног (прямые удары в корпус, боковые в корпус в голову **длительность 10 сек.**)

в) техника рук и ног (**длительность 10 сек.**).

№ 5

Тесты на лапах:

а) техника рук (прямые удары в голову, в корпус.).

б) техника ног (прямые удары в корпус, боковые в корпус в голову).

(программа техники задается одним из членов комиссии).

№ 6

Спарринг: (амуниция: **закрытый шлем**, протектор на грудь, защита голени ступней но, боксерские **перчатки 10 унций**).

а) техника защиты: один из файтеров выполняет технику атаки, другой демонстрирует технику защиты, (**продолжительность спарринга 30 сек.**) смена действиями.

физические упражнения	до 10 лет количество	10 - 12 лет количество	13 – 15 лет количество	15 – 18 лет количество
Отжимание	20 раз	25 раз	30 раз	40-50 раз

Подъем туловища	20 раз	25 раз	30 раз	40-50 раз
Приседание	20 раз	25 раз	30 раз	40-50 раз

№ 7

Желтый пояс – 8 «Левел» - ученический уровень (программа № 1,2,3, выполняется в виде разминки одним из членов комиссии)

№ 1

Техника защиты: Блоки; уходы; уклоны.

Техника атаки: прямые удары руками в голову, в корпус,

: прямые удары ногами в корпус, боковые в корпус в голову

(повтор тестирующихся в движении за демонстрацией одного из членов комиссии)

№ 2

Техника падения:

а) падение на правый и левый бок;

б) падение вперед, на зад на спину, из положения стоя.

№ 3

Гимнастика:

а) кувырки через голову: (вперед, назад).

б) кувырки через правое, левое плечо: (вперед, назад).

в) гимнастическое упражнение колесо.

№ 4

Бой с невидимым противником:

а) техника рук (прямые удары в голову, в корпус **длительность 10 сек.**)

б) техника ног (прямые удары в корпус, боковые в корпус в голову **длительность 10 сек.**)

в) техника рук и ног (**длительность 20 сек.**)

№ 5

Тесты на лапах:

а) техника рук (прямые, боковые, удары в голову в корпус).

б) техника ног, включая удары коленями (прямые удары в корпус, боковые в корпус в голову);

в) техника рук и ног в связках.

(программа техники задается одним из членов комиссии)

№ 6

Техника бросков:

Бросок на спину, с захватом под переднюю ногу.

Бросок на спину, с захватом под заднюю ногу.

Бросок на спину, с захватом обеих ног.

Подсечка под переднюю ногу;

Задняя подножка.

№ 7

Спарринг (амуниция: закрытый шлем, протектор на грудь, защита голени ступней ног, боксерские перчатки 10 унций).

а) техника защиты: один из файтеров выполняет технику атаки, другой демонстрирует технику защиты, (**продолжительность условного спарринга - 40 сек.**) со сменой действий.



№ 8

физические упражнения	до 10 лет количество	10 - 12 лет количество	13 – 15 лет количество	16 – 18 лет количество
Отжимание	25 раз	30 раз	35 раз	40-50 раз
Подъем туловища	25 раз	30 раз	35 раз	40-50 раз
Приседание	25 раз	30 раз	35 раз	40-50 раз
Подтягивание	2 раза	3 раз	5 раз	7 раз

Оранжевый пояс -7 «Левел» - ученический уровень (сдача не ранее 9 лет *, программа № 1,2, выполняется в виде разминки одним из членов комиссии).

№ 1

Техника падения:

- а) падение на правый и левый бок;
- б) падение вперед, назад на спину, из положения стоя;
- в) падение вперед на живот, из положения стоя на коленях руки за спиной.

№ 2

Гимнастика:

- а) кувырки через голову: (вперед, назад);
- б) кувырки через правое, левое плечо: (вперед, назад);
- в) гимнастическое упражнение – колесо;
- г) гимнастическое упражнение - колесо, кувырок через голову вперед.

№ 3

Тесты на лапах:

- а) техника рук и ног в связках (включая удары коленями, боковые удары ногами в внутреннюю и наружную часть бедра, удары с круговым разворотом руками, ногами) (программа техники задается одним из членов комиссии).

№ 4

Техника бросков:

- Подсечка под переднюю, заднюю ногу;
- Бросок на спину, с захватом обеих ног;
- Бросок через бедро (бросок через бедро с захватом за шею);
- Бросок через плечо;
- Зацепы изнутри.

№ 5

Спарринг (амуниция: открытый шлем, протектор на грудь, защита голени ступней ног, боксерские перчатки 10 унций).

- а) техника защиты: один из файтеров выполняет технику атаки, другой демонстрирует технику защиты, (продолжительность спарринга 40 сек), со сменой действий.



№ 6

б) Спарринг с использованием борцовской техники в стойке: включая удары коленями, боковые удары ногами в внутреннюю и наружную часть бедра, броски в стойке (продолжительность 1 мин.)

№ 7

физические упражнения	до 10 лет количество	10 - 12 лет количество	13 – 15 лет количество	16 – 18 лет количество
Отжимание	30	35	40	40-50 раз
Подъем туловища	30	33	40	40-50 раз
Приседание	30	35	40	40-50 раз
Подтягивание	3	5	8	10 раз

Светло-зеленый пояс - 6 «Левел» -ученический уровень (сдача не ранее 11 лет *).

№ 1

Гимнастика:

- а) из положения стоя кувырок назад, в исходное положение;
- б) гимнастическое упражнение – колесо;
- в) гимнастическое упражнение - колесо, кувырок через голову вперед.

№ 2

Тесты на лапах в движении, используя:

- а) технику рук и ног в связках (включая удары коленями, боковые удары ногами в внутреннюю и наружную часть бедра, удары с круговым разворотом руками, ногами.) (программа техники задается одним из членов комиссии).

№ 3

Освобождение от захватов:

- а) за руки, за грудь, за шею.

№ 4

Техника бросков:

- Подсечка под переднюю, заднюю ногу;
- Бросок на спину, с захватом обеих ног;
- Бросок через бедро (бросок через бедро с захватом за шею);
- Бросок через плечо;
- Болевой прием на руку, на ногу.

№ 5

Спарринг, демонстрация техники защиты (амуниция: открытый шлем, протектор на грудь, защита голени ступней ног, боксерские перчатки 10 унций).

- а) один из файтеров выполняет технику атаки, другой демонстрирует технику защиты (продолжительность спарринга 40 секунд, со сменой действий).



№ 6

б) Спарринг с использованием бросковой техники в стойке, в партере: включая удары коленями, боковые удары ногами во внутреннюю и наружную часть бедра, с разворота руками и ногами, броски с использованием болевых приемов (продолжительность 1 мин.).

№ 7

физические упражнения	до 10 лет количество	10 - 12 лет количество	13 – 15 лет количество	16 – 18 лет количество
Отжимание	35	40	45	50
Подъем туловища	35	40	45	50
Приседание	35	40	45	50
Подтягивание	3	6	9	11

Зеленый пояс – 5 «Левел» -ученический уровень (сдача не ранее 12 лет, у младших юношей принимается один раз в год *).

№ 1

Гимнастика:

- а) из положения стоя падение на спину на лопатки, кувырок назад через голову;
- б) гимнастическое упражнение – колесо;
- в) гимнастическое упражнение- колесо, кувырок через голову вперед.

№ 2

Тесты на лапах в движении, используя:

- а) технику рук и ног в связках, (включая удары коленями, боковые удары ногами в внутреннюю и наружную часть бедра, удары с круговым разворотом руками, ногами) (программа техники задается одним из членов комиссии)

№ 3

Освобождение от захватов:

- а) за руки, за грудь, за шею;
- б) удушения сзади, от захвата за руками спереди, от захвата руками сзади.

№ 4

Техника бросков:

- Подсечка под переднюю, заднюю ногу;
- Бросок на спину, с захватом обеих ног;
- Бросок через бедро (бросок через бедро с захватом за шею);
- Бросок через плечо;
- Бросок через грудь в стойке;
- Бросок мельница со стойки, с колена;
- Болевой прием на руку, на ногу, в партере.

№ 5

- Борьба в стойке (продолжительность 30 секунд);**
- Борьба в партере (продолжительность 30 секунд).**



№ 6

Спарринг с использованием бросковой техники: (продолжительность 1 мин.)

а) включая удары коленями, боковые удары ногами во внутреннюю и наружную часть бедра, с разворота руками и ногами, броски с использованием болевых приемов.

№ 7

физические упражнения	до 10 лет количество	10 - 12 лет количество	13 – 15 лет количество	16 – 18 лет количество
Отжимание	40	45	50	55
Подъем туловища	40	45	50	55
Приседание	40	45	50	55
Подтягивание	4	7	10	12

Светло-синий пояс – 4 «Левел» - ученический уровень (сдача не ранее 13 лет, программа у младших юношей принимается один раз в год *).

№ 1

Гимнастика:

- а) из положения стоя падение на спину на лопатки, кувырок назад через голову;
- б) гимнастическое упражнение – колесо;
- в) гимнастическое упражнение - колесо, кувырок через голову вперед.

№ 2

Тесты на лапах в движении, используя:

- а) технику рук и ног в связках (включая удары коленями, боковые удары ногами в внутреннюю и наружную часть бедра, с разворота руками, ногами) (программа техники задается одним из членов комиссии)

№ 3

Освобождение от захватов:

- а) за руки, за грудь, за шею;
- б) удушения сзади, от захвата за руками спереди, от захвата руками сзади.

№ 4

Техника бросков:

- Подсечка под переднюю, заднюю ногу;
- Бросок на спину, с захватом обеих ног;
- Бросок через бедро (бросок через бедро с захватом за шею);
- Бросок через плечо;
- Бросок через грудь в стойке;
- Бросок через себя с колен;
- Бросок мельница со стойки, с колена;
- Болевой прием на руку, на ногу, в партере;
- Удушающие приемы.



№ 5

Борьба в стойке (продолжительность 40 секунд).

Борьба в партере (продолжительность 40 секунд).

№ 6

Спарринг с использованием бросковой техники: (продолжительность 1 мин.)

а) (включая удары коленями, боковые удары ногами во внутреннюю и наружную часть бедра, с разворота руками и ногами, броски с использованием болевых приемов)

№ 7

физические упражнения	до 10 лет количество	10 - 12 лет количество	13 – 15 лет количество	16 – 18 лет количество
Отжимание	45	50	55	60
Подъем туловища	45	50	55	60
Приседание	45	50	55	60
Подтягивание	5	8	11	14

Синий пояс - 3 «Левел» -ученический уровень (сдача не ранее 14 лет один раз в год *).

№ 1

Гимнастика:

- а)** из положения стоя падение на спину на лопатки, кувырок назад через голову;
- б)** гимнастическое упражнение – колесо;
- в)** гимнастическое упражнение -колесо, кувырок через голову вперед;
- г)** прыжок в длину через голову (через одного партнера).

№ 2

Тесты на лапах в движении, используя:

- а)** технику рук и ног в связках (включая удары коленями, боковые удары ногами в внутреннюю и наружную часть бедра, с разворота руками, ногами) (программа техники задается одним из членов комиссии)

№ 3

Освобождение от захватов: за руки, за грудь, за шею, удушения сзади, от захвата за руками спереди, от захвата руками сзади.

Освобождение от болевых приемов: на руку, на ногу.

№ 4

Техника бросков:

- Подсечка под переднюю, заднюю ногу;
- Бросок на спину, с захватом обеих ног;
- Бросок через бедро (бросок через бедро с захватом за шею);
- Бросок через плечо;
- Бросок через грудь в стойке;
- Бросок через себя с колен;
- Бросок мельница со стойки, с колена;
- Болевой прием на руку, на ногу, в партере;
- Удушающие приемы ногами (треугольник);
- Удушающие приемы со стойки, и в партере.



№ 5

Борьба в стойке (продолжительность 60 секунд).

Борьба в партере (продолжительность 60 секунд).

№ 6

Спарринг с использованием бросковой техники: (продолжительность 1 мин.)

а) (включая удары коленями, боковые удары ногами во внутреннюю и наружную часть бедра, с разворота руками и ногами, броски с использованием болевых приемов).

№ 7

физические упражнения	14 – 15 лет Количество раз	16 – 18 лет, и старше Количество раз
Отжимание	60	65
Подъем туловища	60	65
Приседание	60	65
Подтягивание	13	15

Светло-коричневый пояс - 2 «Левел» - предмастерский уровень (сдача с 15 лет один раз в год).

№ 1

Гимнастика:

а) из положения стоя падение на спину на лопатки, кувырок назад через голову;

б) гимнастическое упражнение -колесо;

в) гимнастическое упражнение -колесо, кувырок через голову вперед;

г) прыжок в длину через голову (через двух партнеров.)

№ 2

Тесты на лапах в движении, используя:

а) технику рук и ног в связках (включая удары коленями, боковые удары ногами в внутреннюю и наружную часть бедра, с разворота руками, ногами)
(программа техники задается одним из членов комиссии)

№ 3

Освобождение от захватов: за руки, за грудь, за шею, удушения сзади, от захвата за руками спереди, от захвата руками сзади;

Освобождение от болевых приемов: на руку, на ногу.

№ 4

Техника бросков:

Подсечка под переднюю, заднюю ногу;

Бросок на спину, с захватом обеих ног;

Бросок через бедро (бросок через бедро с захватом за шею);

Бросок через плечо;

Бросок через себя с колен;

Бросок мельница со стойки, с колена;

Болевой прием на руку, на ногу, в партере;

Удушающие приемы в стойке, в партере;

Броски через грудь с прогибом.



№ 5

Борьба в стойке (продолжительность 120 секунд).

Борьба в партере (продолжительность 120 секунд).

№ 6

Спарринг с использованием бросковой техники с двумя противниками поочередно: (продолжительность одного спарринга 1 мин., таймаут между спаррингами 15 сек.)

а) (включая удары коленями, боковые удары ногами во внутреннюю и наружную часть бедра, с разворота руками и ногами, броски с использованием болевых приемов)

№ 7

физические упражнения	15 – 18 лет Количество раз
Отжимание	65
Подъем туловища	65
Приседание	65
Подтягивание	15

Темно коричневый пояс – 1 «Левел» -предмастерская степень (сдача с 16 лет один раз в год *).

№ 1

Гимнастика:

а) из положения стоя падение на спину на лопатки, кувырок назад через голову;

б) гимнастическое упражнение - колесо, рондоль.

в) гимнастическое упражнение - колесо, кувырок через голову вперед;

г) прыжок в длину через голову (через двух партнеров).

№ 2

Тесты на лапах в движении, используя:

а) технику рук и ног в связках, (включая удары коленями, боковые удары ногами в внутреннюю и наружную часть бедра, с разворота руками, ногами)

(программа техники задается одним из членов комиссии)

№ 3

Освобождение от захватов: за руки, за грудь, за шею, удушения сзади, от захвата за руками спереди, от захвата руками сзади;

Освобождение от болевых приемов: на руку, на ногу.

№ 4

Техника бросков:

Подсечка под переднюю, заднюю ногу;

Бросок на спину, с захватом обеих ног;

Бросок через бедро (бросок через бедро с захватом за шею);

Бросок через плечо;



Бросок через себя с колен;
Бросок мельница со стойки, с колена;
Броски через грудь с прогибом;
Болевой прием на руку, на ногу, в партере;
Удушающие приемы в стойке, в партере.

№ 5

Спарринг с использованием бросковой техники с тремя противниками поочередно: (продолжительность одного спарринга 1 мин., таймаут между спаррингами 15 сек.)

а) (включая удары коленями, боковые удары ногами во внутреннюю и наружную часть бедра, с разворота руками и ногами, броски с использование болевых приемов).

№ 6

Борьба в стойке (продолжительность 120 секунд).

Борьба в партере (продолжительность 120 секунд).

№ 7

физические упражнения	16 лет и старше Количество раз
Отжимание	70
Подъем туловища	70
Приседание	70
Подтягивание	15



*** Экзамен считается зачтенным, если средний бал = 8 , в каждом из подпунктов. Используется 10-и бальная система. Например -7 подпунктов * 8 = 56 (проходной балл).**

*** В случае если экзаменуемый готов, но не проходит по возрасту ему присваивается соответствующий «Левел», но с буквами «А», «В», но в соответствующем уровню возрасте он должен будет подтвердить данный уровень, прежде, чем сдавать экзамен на следующий.**

*** Право на проведение аттестации имеют только официальные представители «ФКСР» (WCSA) при наличии соответствующей лицензии (информация об официальных представителях «ФКСР» в регионах размещена на сайте combatsd.ru).**