

**КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**(ПОЯСНАЯ СИСТЕМА)**

**МФРБ-2020**

## **ПОЯСНЕНИЯ К СИСТЕМЕ АТТЕСТАЦИИ**

Для оценки мастерства владения приёмами рукопашного боя и учёта вложенного в тренировки труда Международной федерацией рукопашного боя (МФРБ) разработана система аттестации бойцов с присвоением уровня квалификации «Ученик» и «Мастер»: семь ученических (student level) и десять мастерских (master rank) уровней. Для получения квалификации бойцы должны выдержать экзамен в соответствии с требованиями аттестационной программы. В случае успешной сдачи экзамена аттестация на определённый уровень подтверждается выдачей сертификата установленного МФРБ образца. Аттестация на чёрный пояс подтверждается выдачей именного пояса и сертификата МФРБ. Экзамены проводятся 2 раза в год. Как правило, на летних и зимних сборах.

Аттестационная комиссия на экзамене должна состоять не менее чем из трёх человек, кандидатуры которых персонально утверждены руководителем региональной организации и согласованы с вице-президентом ОФРБ по федеральному округу. Присвоение мастерской квалификации производится исключительно аттестационной комиссией МФРБ.

При сдаче экзамена учитывается:

- возраст бойца,
- срок занятий,
- выполнение установленных нормативов,
- правильность выполнения технических действий,
- знание правил соревнований,
- соревновательная практика,
- умение вести бой по правилам МФРБ,
- умение выполнять приёмы самообороны,
- участие в организации мероприятий,
- вклад в развитие рукопашного боя.





Требования к присвоению квалификации ученика с 7-го по 1-й уровень и начальный уровень (ранг) мастера изложены в таблице №1. Аттестация спортсменов на мастерские уровни (ранги) производится в соответствии с требованиями, описанными в таблице №2, №4. Аттестация тренеров и руководителей на мастерские уровни (ранги) производится в соответствии с требованиями, описанными в таблице №3.

Чем выше квалификация бойца, тем выше требования к выполнению технических действий и проведению поединков. Поединки могут не проводиться, если боец является действующим спортсменом и выступал на соревнованиях в течение года, предшествующего аттестационному экзамену. Для получения квалификации мастера необходимо выполнить нормативы, изложенные в программе аттестации. В исключительных случаях квалификация «Мастер рукопашного боя» может быть присвоена без учёта требований, изложенных в таблицах №2 и №3, №4.

Норматив по физической подготовке считается выполненным, если после выполнения всех контрольных упражнений аттестуемый набрал в сумме не менее 28 баллов (Приложение №2).

## УРОВНИ КВАЛИФИКАЦИИ

Таблица № 1

<i>Уровень подготовки бойца</i>	<i>Знаки различия</i>	<i>Разрядные нормы*</i>	<i>Приёмы самообороны (I тур) Боевая подготовка</i>	<i>Контрольные нормативы</i>
7-й ученический уровень 	Белый пояс с чёрной полосой	После 6 месяцев регулярных тренировок	Защита от ударов руками и ногами	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка.
6-й ученический уровень 	Жёлтый пояс жёлтая нашивка на рукаве куртки	3-2 юношеский Разряд	Защита от ударов руками и ногами 3 поединка	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка.
5-й ученический уровень 	Оранжевый пояс оранжевая нашивка на рукаве куртки	2-1 юношеский разряд	80 баллов (4 приёма против невооружённого противника) 4 поединка	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка.
4-й ученический уровень 	Красный пояс красная нашивка на рукаве куртки	3 разряд	90 баллов 5 поединков	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика.

<p>3-й ученический уровень</p> 	<p>Синий пояс синяя нашивка на рукаве куртки</p>	<p>2 разряд</p>	<p>100 баллов 6 поединков</p>	<p>Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика.</p>
<p>2-й ученический уровень</p> 	<p>Зелёный пояс зелёная нашивка на рукаве куртки</p>	<p>1 разряд</p>	<p>110 баллов 7 поединков</p>	<p>Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика.</p>
<p>1-й ученический уровень</p> 	<p>Коричневый пояс коричневая нашивка на рукаве куртки</p>	<p>КМС</p>	<p>120 баллов 8 поединков</p>	<p>Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика.</p>
<p>Мастерский ранг Master</p> 	<p>Чёрный пояс</p>	<p>МС</p>	<p>125 баллов 10 поединков</p>	<p>Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика.</p>

\*Выполнение разряда не является обязательным требованием

## СПОРТСМЕНЫ

Таблица №2

<b>Ранг бойца</b>	<b>Знаки различия</b>	<b>Спортивное звание*</b>	<b>Требования для присвоения</b>
1-й ранг National master (NM)	Чёрный пояс с одной золотой полосой.	Мастер спорта.	Призёру официальных национальных соревнований
2-й ранг National master (NM)	Чёрный пояс с двумя золотыми полосами.	Мастер спорта.	Чемпиону страны, призёру международных соревнований
3-й ранг International master (IM)	Чёрный пояс с тремя золотыми полосами.	Мастер спорта международного класса.	Двукратному чемпиону страны, чемпиону Европы, или Азии, или победителю Панамериканского чемпионата, или победителю кубка Мира.
4-й ранг World master (WM)	Чёрный пояс с четырьмя золотыми полосами.	Мастер спорта международного класса. Заслуженный мастер спорта.	Трёхкратному чемпиону страны, чемпиону Мира.
5-й ранг World master (WM)	Чёрный пояс с одной широкой золотой полосой.	Заслуженный мастер спорта.	Трёхкратному и более чемпиону страны, трёхкратному чемпиону Мира.

\* Для государств, где звание «Мастер спорта» присваивается официально государственными органами в области физической культуры и спорта, необходимо представить копию соответствующего удостоверения.

## ТРЕНЕРЫ И РУКОВОДИТЕЛИ

Таблица №3

<b>Ранг</b>	<b>Знаки различия</b>	<b>Требования для присвоения</b>
1-й ранг National master (NM)	Чёрный пояс с одной красной полосой.	Инструктору, тренеру, главе клуба, городской, региональной, национальной организации, имеющему группу учеников не менее 15 человек, судейская категория не ниже первой, воспитавшему не менее 5-ти призёров официальных национальных соревнований. За особые заслуги.
2-й ранг National master (NM)	Чёрный пояс с двумя красными полосами.	Тренеру, главе клуба, городской, региональной, национальной организации, имеющему группу учеников не менее 30 человек, судейская категория не ниже первой, воспитавшему не менее 5-ти победителей официальных национальных соревнований. За особые заслуги.
3-й ранг International master (IM)	Чёрный пояс с тремя красными полосами.	Главе клуба, городской, региональной, национальной организации, имеющей в своём составе не менее 50 членов, судейская категория не ниже национальной, воспитавшему не менее одного члена национальной сборной команды, призёра официальных международных соревнований. За особые заслуги.
4-й ранг International master (IM)	Чёрный пояс с четырьмя красными полосами.	Главе городской, региональной, национальной организации, имеющей в своём составе не менее 100 членов, судейская категория не ниже национальной, воспитавшему не менее двух членов национальной сборной команды, призёров официальных международных соревнований. За особые заслуги.
5-й ранг International master (IM)	Чёрный пояс с одной широкой красной полосой.	Главе региональной, национальной организации, имеющей в своём составе не менее 3-х отделений, судейская категория не ниже международной 3-го класса, подготовившему чемпиона Европы, Азии, победителя Панамериканского чемпионата, победителя кубка Мира. За особые заслуги.
6-й ранг World master (WM)	Чёрный пояс с одной широкой и одной узкой красными полосами.	Главе региональной, национальной организации, имеющей в своём составе не менее 5-ти отделений, судейская категория не ниже международной 2-го класса, подготовившему чемпионов Европы, Азии, победителей Панамериканского чемпионата, победителей кубка Мира и чемпиона Мира. За особые заслуги.

<p>7-й ранг World master (WM)</p>	<p>Чёрный пояс с одной широкой и двумя узкими красными полосами.</p>	<p>Главе национальной организации, имеющей в своём составе не менее 5-ти региональных отделений, судейская категория не ниже международной 1-го класса, подготовившему чемпионов Европы, Азии, победителей Панамериканского чемпионата, победителей кубка Мира и несколько чемпионов Мира. Члену президиума Международной федерации рукопашного боя. За особые заслуги.</p>
<p>8-й ранг Grand master (GM)</p>	<p>Чёрный пояс с одной широкой и тремя узкими красными полосами.</p>	<p>Главе национальной федерации рукопашного боя, члену президиума Международной федерации рукопашного боя. Не менее 10 лет работающего в Международной федерации рукопашного боя. За особые заслуги.</p>
<p>9-й ранг Grand master (GM)</p>	<p>Чёрный пояс с одной широкой и четырьмя узкими красными полосами.</p>	<p>Главе национальной федерации рукопашного боя, члену президиума Международной федерации рукопашного боя. Не менее 15 лет работающего в Международной федерации рукопашного боя. За особые заслуги.</p>
<p>10-й ранг Grand master (GM)</p>	<p>Чёрный пояс с двумя широкими красными полосами.</p>	<p>Главе национальной федерации рукопашного боя, члену президиума Международной федерации рукопашного боя. Не менее 20 лет работающего в Международной федерации рукопашного боя. За особые заслуги.</p>

## МАСТЕРА САМООБОРОНЫ

Таблица №4

<b>Ранг бойца</b>	<b>Знаки различия</b>	<b>Спортивное звание*</b>	<b>Требования для присвоения</b>
1-й ранг National master (NM)	Чёрный пояс с одной серебряной полосой.	Мастер спорта.	Призёру официальных национальных соревнований.
2-й ранг National master (NM)	Чёрный пояс с двумя серебряными полосами.	Мастер спорта.	Чемпиону страны, призёру международных соревнований.
3-й ранг International master (IM)	Чёрный пояс с тремя серебряными полосами.	Мастер спорта международного класса.	Двукратному чемпиону страны, чемпиону Европы, или Азии, или победителю Панамериканского чемпионата, или победителю кубка Мира.
4-й ранг World master (WM)	Чёрный пояс с четырьмя серебряными полосами.	Мастер спорта международного класса. Заслуженный мастер спорта	Трёхкратному чемпиону страны, чемпиону Мира.
5-й ранг World master (WM)	Чёрный пояс с одной широкой серебряной полосой.	Заслуженный мастер спорта.	Трёхкратному и более чемпиону страны, трёхкратному чемпиону Мира.

\* Для государств, где звание «Мастер спорта» присваивается официально государственными органами в области физической культуры и спорта, необходимо представить копию соответствующего удостоверения.



## ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ

### 7 ученический уровень (срок занятий не менее 6 месяцев):

#### **Базовая техника:**

##### ***Стойки и передвижения:***

- строевая, фронтальная, боевая;
- передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/ назад, шагом влево/вправо.

***Удары руками:*** прямой, снизу, сбоку.

***Удары ногами:*** прямой вперед, круговой вперед.

##### ***Страховка и самостраховка:***

- группировка;
- кувырок вперед/назад;
- через плечо вперед/назад;
- самостраховка из приседа падением на левый/правый бок, на спину;
- самостраховка падением вперед;
- самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо;
- через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад;
- через руку партнёра.

**Физическая подготовка:** см. приложение №2.

### 6 ученический уровень (срок занятий не менее 6 месяцев):

#### **Базовая техника:**

##### ***Стойки и передвижения:***

- строевая, фронтальная, боевая;
- передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/ назад, шагом влево/вправо; уходы вперед влево/вправо, назад влево/вправо.

***Удары руками:*** прямой, снизу, сбоку.

***Удары ногами:*** прямой вперед, круговой вперед, прямой назад.

##### ***Страховка и самостраховка:***

- группировка;
- кувырок вперед/назад;
- через плечо вперед/назад;
- самостраховка из приседа падением на левый/правый бок, на спину;
- самостраховка падением вперед;
- самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо;
- через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад;
- через руку партнёра.

##### ***Борьба стоя:***

- бросок захватом ног спереди/сзади;

- бросок задней/передней подножкой из стойки и с колена.

***Борьба лежа:***

- удержание (сбоку, поперёк) и уход от него;  
- болевой приём на руку (рычаг локтя через плечо/предплечье/бедро; узел руки прямой лёжа и в стойке).

**Приёмы самообороны:**

- защита от изученных ударов руками;  
- защита от изученных ударов ногами;  
- бросок с переводом на удержание и болевой приём.

**Боевая подготовка:**

3 обусловленных поединка с разными соперниками по 2 минуты (показать умение защищаться в бою).

**Физическая подготовка:** см. приложение №2.

**5 ученический уровень (срок занятий не менее 9 месяцев):**

**Базовая техника:**

***Стойки и передвижения:***

- строевая, фронтальная, боевая;  
- передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/назад, шагом влево/вправо; уходы вперед влево/вправо, назад влево/вправо.

***Удары руками:*** прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении вперед/назад).

***Удары ногами:*** прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой.

***Страховка и самостраховка:***

- группировка;  
- кувырок вперед/назад;  
- через плечо вперед/назад;  
- самостраховка падением на левый/правый бок, на спину;  
- самостраховка падением вперед;  
- самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо;  
- через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад;  
- через руку партнёра.

***Борьба стоя:***

- бросок захватом ног спереди/сзади;  
- бросок задней/передней подножкой из стойки и с колена;  
- бросок через бедро.

***Борьба лежа:***

- удержание (сбоку, поперёк, верхом) и уход от него;  
- болевой приём на руку (рычаг локтя через плечо/предплечье/бедро; узел руки прямой лёжа и в стойке);  
- болевой приём на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, ущемление икроножной мышцы).

**Приёмы самообороны:**

- защита от изученных ударов руками;
- защита от изученных ударов ногами;
- освобождение от захватов (туловища без рук спереди/сзади, туловища с руками спереди/сзади, за одежду спереди).

**Боевая подготовка:**

4 обусловленных поединка с разными соперниками по 2 минуты (показать изученную технику нападения и защиты).

**Физическая подготовка:** см. приложение №2.

**4 ученический уровень (срок занятий не менее 1 года):**

**Базовая техника:**

***Стойки и передвижения:***

- строевая, фронтальная, боевая;
- передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/назад, шагом влево/вправо; уходы вперед влево/вправо, назад влево/вправо.

***Удары руками:*** прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении вперед/назад); наотмашь.

***Удары ногами:*** прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой; круговой назад.

***Страховка и самостраховка:***

- группировка; кувырок вперед/назад;
- через плечо вперед/назад;
- самостраховка падением на левый/правый бок, на спину;
- самостраховка падением вперед;
- самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо;
- через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад;
- через руку партнёра.

***Борьба стоя:***

- бросок захватом ног спереди/сзади;
- бросок задней/передней подножкой из стойки и с колена;
- бросок через бедро;
- бросок через спину из стойки и с колена;
- зацеп снаружи/изнутри.

***Борьба лежа:***

- удержание (сбоку, поперёк, верхом, со стороны головы) и уход от него;
- болевой приём на руку (рычаг локтя через плечо/предплечье/бедро; узел руки прямой/обратный лёжа и в стойке, рычаг руки внутрь);
- болевой приём на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, ущемление икроножной мышцы);
- удушающий приём (плечом и предплечьем сзади, двойной).

***Приёмы самообороны:***

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 90 баллов в соответствии с правилами соревнований по рукопашному бою.

**Боевая подготовка:**

5 обусловленных поединков с разными соперниками по 2 минуты (1 поединок - защита от ударов, 1 поединок - защита от ножа, 1 поединок - освобождение от захватов, 2 поединка - вольный бой без оружия).

**Физическая подготовка:** см. приложение №2.

**3 ученический уровень (срок занятий не менее 18 месяцев):**

**Базовая техника:**

***Стойки и передвижения:***

- строевая, фронтальная, боевая;
- передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/назад, шагом влево/вправо; уходы вперед влево/вправо, назад влево/вправо.

***Удары руками:*** прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении вперед/назад); наотмашь, основанием кулака, локтем.

***Удары ногами:*** прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, круговой стопой внутрь, коленом.

***Комбинации ударов руками и ногами:*** по выбору экзаменатора.

***Страховка и само страховка:***

- группировка;
- кувырок вперед/назад;
- через плечо вперед/назад;
- само страховка падением на левый/правый бок, на спину;
- само страховка падением вперед;
- само страховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо;
- через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад;
- через руку партнёра.

***Борьба стоя:***

- бросок захватом ног спереди/сзади;
- бросок задней/передней подножкой из стойки и с колена;
- бросок через бедро;
- бросок через спину из стойки и с колена;
- зацеп снаружи/изнутри;
- переворот передний/боковой/задний;
- подсечка боковая/передняя/задняя.

***Борьба лежа:***

- удержание (сбоку, поперёк, верхом, со стороны головы) и уход от него;
- болевой приём на руку (рычаг локтя через плечо/предплечье/бедро; узел руки прямой/обратный лёжа и в стойке, рычаг руки внутрь);
- болевой приём на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, ущемление икроножной мышцы, рычаг колена);

- удушающий приём (плечом и предплечьем сзади, двойной, спереди за одежду).

***Приёмы самообороны:***

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 100 баллов в соответствии с правилами соревнований по рукопашному бою.

**Боевая подготовка:**

6 поединков с разными соперниками по 2 минуты (1 поединок - защита от ударов, 1 поединок - защита от ножа, 1 поединок - защита от палки, 1 поединок - освобождение от захватов, 2 поединка - вольный бой без оружия).

**Физическая подготовка:** см. приложение №2.

**2 ученический уровень (срок занятий не менее 24 месяцев):**

**Базовая техника:**

***Стойки и передвижения:***

- строевая, фронтальная, боевая;  
- передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/назад, шагом влево/вправо; уходы вперед влево/вправо, назад влево/вправо.

***Удары руками:*** прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении вперед/назад); наотмашь, основанием кулака, локтем.

***Удары ногами:*** прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, круговой стопой внутрь, круговой стопой изнутри, коленом.

***Комбинации ударов руками и ногами:*** по выбору экзаменатора.

**Страховка и самостраховка:**

- группировка;  
- кувырок вперед/назад;  
- через плечо вперед/назад;  
- самостраховка падением на левый/правый бок, на спину;  
- самостраховка падением вперед;  
- самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо;  
- через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад;  
- через руку партнёра.

***Борьба стоя:***

- бросок захватом ног спереди/сзади;  
- бросок задней/передней подножкой из стойки и с колена;  
- бросок через бедро;  
- бросок через спину из стойки и с колена;  
- зацеп снаружи/изнутри;  
- переворот передний/боковой/задний;  
- подсечка боковая/передняя/задняя;  
- бросок подхватом/отхватом.

***Борьба лежа:***

- удержание (сбоку, поперёк, верхом, со стороны головы, со стороны ног) и уход от него;
- болевой приём на руку (рычаг локтя через плечо/предплечье/бедро; узел руки прямой/обратный лёжа и в стойке, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе спереди/сзади);
- болевой приём на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, ущемление икроножной мышцы, рычаг колена);
- удушающий приём (плечом и предплечьем сзади, двойной, спереди за одежду).

***Приёмы самообороны:***

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 110 баллов в соответствии с правилами соревнований по рукопашному бою.

**Боевая подготовка:**

7 поединков с разными соперниками по 2 минуты (1 поединок - защита от ударов, 1 поединок - защита от ножа, 1 поединок - защита от палки, 1 поединок - освобождение от захватов, 3 поединка - вольный бой без оружия).

**Физическая подготовка:** см. приложение №2.

**1 ученический уровень (срок занятий не менее 30 месяцев):**

**Базовая техника:**

***Стойки и передвижения:***

- строевая, фронтальная, боевая;
- передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/назад, шагом влево/вправо; уходы вперед влево/вправо, назад влево/вправо.

***Удары руками:*** прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении вперед/назад); наотмашь, основанием кулака, локтем.

***Удары ногами:*** прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, круговой стопой внутрь, круговой стопой изнутри, коленом.

***Комбинации ударов руками и ногами:*** по выбору экзаменатора.

***Страховка и самостраховка:***

- группировка;
- кувырок вперед/назад;
- через плечо вперед/назад;
- самостраховка падением на левый/правый бок, на спину;
- самостраховка падением вперед;
- самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо;
- через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад;
- через руку партнёра.

***Борьба стоя:***

- бросок захватом ног спереди/сзади;
- бросок задней/передней подножкой из стойки и с колена;
- бросок через бедро;

- бросок через спину из стойки и с колена;
- зацеп снаружи/изнутри;
- переворот передний/боковой/задний;
- подсечка - подсечка боковая/передняя/задняя;
- бросок подхватом/отхватом;
- бросок через плечи (мельница).

***Борьба лежа:***

- удержание (сбоку, поперёк, верхом, со стороны головы, со стороны ног) и уход от него;
- болевой приём на руку (рычаг локтя через плечо/предплечье/бедро; узел руки прямой/обратный лёжа и в стойке, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе спереди/сзади/в движении);
- болевой приём на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, ущемление икроножной мышцы, рычаг колена);
- удушающий приём (плечом и предплечьем сзади, двойной, спереди за одежду).

***Комбинации борьбы стоя и борьбы лёжа:*** выполнение бросков с переходом на удержание, болевой или удушающий приём.

***Комбинации ударов с бросками:*** по выбору бойца.

***Приёмы самообороны:***

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 120 баллов в соответствии с правилами соревнований по рукопашному бою.

***Боевая подготовка:***

8 поединков с разными соперниками по 2 минуты (1 поединок - защита от ударов, 1 поединок - защита от ножа, 1 поединок - защита от палки, 1 поединок - освобождение от захватов, 4 поединка - вольный бой без оружия).

***Физическая подготовка:*** см. приложение №2.

**Мастер (срок занятий не менее 36 месяцев):**

***Базовая техника:***

***Стойки и передвижения:***

- строевая, фронтальная, боевая;
- передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/назад, шагом влево/вправо; уходы вперед влево/вправо, назад влево/вправо.

***Удары руками:*** прямой, снизу, сбоку, наотмашь, основанием кулака, локтем, (выполняются в боевой стойке в движении, в сочетании с уходами с линии атаки).

***Удары ногами:*** прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, круговой стопой внутрь, круговой стопой изнутри, коленом.

***Комбинации ударов руками и ногами:*** по выбору экзаменатора.

***Страховка и самостраховка:***

- группировка;
- кувырок вперед/назад;
- через плечо вперед/назад;

- самостраховка падением на левый/правый бок, на спину;
- самостраховка падением вперед;
- самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо;
- через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад;
- через руку партнёра.

***Борьба стоя:***

- бросок захватом ног спереди/сзади;
- бросок задней/передней подножкой из стойки и с колена;
- бросок через бедро;
- бросок через спину из стойки и с колена;
- зацеп снаружи/изнутри;
- переворот передний/боковой/задний;
- подсечка боковая/передняя/задняя;
- бросок подхватом/отхватом;
- бросок через плечи (мельница);
- бросок через голову.

***Борьба лежа:***

- удержание (сбоку, поперёк, верхом, со стороны головы, со стороны ног) и уход от него;
- болевой приём на руку (рычаг локтя через плечо/предплечье/бедро; узел руки прямой/обратный лёжа и в стойке, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе спереди/сзади/в движении);
- болевой приём на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, ущемление икроножной мышцы, рычаг колена);
- удушающий приём (плечом и предплечьем сзади, двойной, спереди за одежду).

***Комбинации борьбы стоя и борьбы лёжа:*** выполнение бросков с переходом на удержание, болевой или удушающий приём по выбору экзаменатора.

***Комбинации ударов с бросками:*** по выбору экзаменатора.

***Приёмы самообороны:***

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 125 баллов в соответствии с правилами соревнований по рукопашному бою.

***Боевая подготовка:***

10 поединков с разными соперниками по 2 минуты (1 поединок - защита от ударов, 1 поединок - защита от ножа, 1 поединок - защита от палки, 1 поединок - освобождение от захватов, 6 поединков - вольный бой без оружия).

***Физическая подготовка:*** см. приложение №2.