БОЕВОЕ МНОГОБОРЬЕ
АССОЦИАЦИИ КЛУБОВ “МНОГОГРАННИК”
2017-2018

Классификация аттестационных требований по программе «Ступени»

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 судий.

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!).

Раздел 3 сдается в 2 вариантах:

1 вариант: техника по неподвижной цели, как описано в классификации.

2 вариант: техника в свободном поединке в защитном снаряжении. Демонстрируется за 1 минуту не менее 3 зачетных технических действий.

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).** Смена более 3 видов позиций, разнообразные технические действия. **Блок 2. Парная предустановленная работа.** **Требования:** • Не менее 10 технических связок атака-защита или юнфа на комплекс • В защите демонстрируется защитное действие и начало контратаки • Допускается проведение защитных действий после 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.

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).** Смена более 3 видов позиций, разнообразные технические действия. **Блок 2. Парная предустановленная работа.** **Требования:** • Не менее 10 технических связок атака-защита или юнфа на комплекс • 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 – 5,7 баллов, 3 место- 5,3 балла, 4 и ниже – 5,0 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	**Блок 1. Комплекс №2. (не менее 30с).** Смена более 5 видов позиций, разнообразные технические действия. **Блок 2. Парная предустановленная работа.** **Требования:** • Не менее 10 различных стилевых защит в форме раздельных применений или юнфа на комплекс • Атака одним или несколькими ударами. • 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

офп	Техника
Теория (зачет-незачет): • Основные физические качества • Виды дистанции • Фокус удара • Виды подготовки, необходимые для участия в поединках **Претендент должен пройти не менее 2 летних сборов.** 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, чередующиеся с подъемом ног до касания перекладины – 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	**Блок 1. Комплекс (не менее 1 мин).** Тест на разбивание доски прямым ударом кулака, а также любым ударом в любых 4 точках комплекса – по выбору сдающего – допускается не разбить одну доску, иначе раздел не зачтен. **Блок 2. Дуйлянь (не менее 1 минуты на 2 стороны)** Обязательное требование: реализм нападения, плотность взаимодействия **Блок 3. Техническая подготовка.** 1. **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 2. **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 3. **опрокидывания, броски, заваливания** на известную атаку партнера - не менее 15 вариантов. Критерии: вход, использование инерции, работу без усилия, своевременное добивающее действие 4. **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
Теория: • Понятие структура позиции • Понятия: защитное действие, контратака, встречная атака, опережающая атака, атака на атаку • передача инерции • плотность взаимодействия, использование веса тела 1. Подтягивания, чередующиеся с подъемом ног до касания перекладины – 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	**Блок 1. Комплекс** (не менее 1 минуты). 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 с разных сторон поочередно различными видами захватов, возможно с выходом на бросок (15 атак). Защищающийся вращается, выполняет освобождение от захватов с контратакой и контрприемы от бросков максимально быстро и эффективно, используя вес и движение нападающего, удары обозначаются. 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 6 блоков выбрать 5, и в каждом набрать не менее 7,3 баллов, в сумме не менее 38 баллов (средний проходной балл 7,6). Подготовка не менее 2 лет. Отдельные блоки не зачитываются.

Теория (зачет-незачет):

- Спортивное и традиционное ушу
- Особенности своего клубного направления, его сильные стороны

Блок 1. 2 комплекса, различных по технике и (или) принципам (не менее 1 минуты)

Тест 1. Структура позиции в перемещении в 5 точках каждого комплекса по выбору комиссии. Зачет - незачет

Тест 2. Разбивание доски прямым ударом кулака, а также любым ударом в любых 4 точках каждого комплекса – по выбору комиссии. Допускается не разбить одну доску, иначе раздел не зачтен.

Тест 3. 10 юнфа на движения из каждого 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 и в свободном перемещении с партнером.
   Критерии оценки: точность попадания, работу с весом, фокус, мощность, легкость, бьющая поверхность, оптимальная траектория, эффект
2. Удары открытыми ладонями - не менее 6 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.
3. Останавливающие удары ногами на нижнем уровне – не менее 3 видов. Демонстрация удара по неподвижной цели и с партнером (партнер в защитном снаряжении).
   Критерий: останавливающий эффект без травмирования партнера
4. Атака с обманным действием (партнеры последовательно сменяются) – 10 раз

Блок 4. Спонтанная работа.

1. Поединок 1-2, нападающие используют в каждой атаке обманные действия.
2. Спарринг по заданию – 3 задания
3. 5 боев подряд по 1 мин

Блок 5. Первый вид оружия (Древковое, клинковое, гибкое) Комплекс+стилевая парная работа в виде юнфа или дуйлянь. Оценка средняя арифметическая.

Блок 6. Второй вид оружия (Древковое, клинковое, гибкое) Комплекс+стилевая парная работа в виде юнфа или дуйлянь. Оценка средняя арифметическая.