

«Утверждаю»

Президент общественного Союза

«Международная организация

Военно-спортивных многоборий»



«15» 11. 2019 года

С.В. Зайцев

**ПРОГРАММА
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ТРЕБОВАНИЙ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОЯСОВОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО «ВОЕННО-СПОРТИВНЫМ МНОГООБОРЬЯМ»
В РАЗДЕЛЕ «БОЕВОЕ ДВОЕБОРЬЕ»**

«ЛЕГКОКООНТАКТНЫЙ ВИД ПРОГРАММЫ»

Составители: Зайцев С.В. черный пояс X Дан
Ришковец А.М. черный пояс VII Дан
Клюкало Г.Г. черный пояс VII Дан
Дубровин В.М. черный пояс V Дан
Левин В.И. черный пояс V Дан
Гончарук Т.В. черный пояс IV Дан
Ольховский А.С. черный пояс II Дан

БЕЛЫЙ ПОЯС 1-й степени

1. Теоретические знания

- 1.1. Состав боевого многоборья
- 1.2. Спортивный этикет в боевом многоборье

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Спецкомплекс общей физической подготовке 1 подход	Возраст спортсмена, лет													
	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17		18+	
	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	5	1	7	1	8	1	10	1	5	2	7	2	10	2
Упражнение №2. Из положения упор лежа перейти в положение присест и вернуться в исходное положение.	5		7		8		10		5		7		10	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положение сидя.	5		7		8		10		5		7		10	
Упражнение №4. Из положения присест выпрыгнуть вверх, руки за головой	5		7		8		10		5		7		10	

* Учитывается только технически правильное выполнение данных упражнений

3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Кувырок вперед / назад с фронтальной позиции.
- 3.1.2. Продольный шпагат с расстоянием до пола не более 35 см
- 3.1.3. Поперечный шпагат с расстоянием до пола не более 40 см

3.2. Элементы самострахования

- 3.2.1. При падении назад (спину) из положения присест
- 3.2.2. При падении на бок (левый, правый) из положения присест

Раздел 4. Боевая техника

4.1. Стойки. Смена стоек

- 4.1.1. Левосторонняя стойка
- 4.1.2. Правосторонняя стойка

4.2. Техника передвижения

- 4.2.1. Передвижения вперед, назад с шагом (по два шага)

4.3. Техника ударов руками (с шагом)

- 4.3.1. Прямой удар передней рукой в голову
- 4.3.2. Прямой удар дальней рукой в голову
- 4.3.3. Прямой удар передней рукой в корпус с наклоном
- 4.3.4. Прямой удар дальней рукой в корпус с наклоном

4.4. Техника ударов ногами

- 4.4.1. Прямой удар дальней ногой в корпус (левая и права посторонний стойка)

4.5. Серийно-комбинационные удары

- 4.5.1. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней ногой в корпус
- 4.5.2. Прямой удар дальней рукой в голову, прямой удар дальней ногой в корпус

4.6. Техника защиты

- 4.6.1. Подставка рук от прямого удара рукой в голову (передней или дальней рукой)
- 4.6.2. Подставка рук от прямого удара рукой в корпус с наклоном (передней или дальней рукой)
- 4.6.3. Блок двумя руками от прямого удара ногой в корпус

4.7. Техника контратаки ударами от ударов

- 4.7.1. Комбинация прямых ударов руками после «сбивки» прямого удара передней или дальней рукой в голову.

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

5.1. Скоростные удары по лапе в технически правильном выполнении на продвижении вперед:

Прямые удары на скорость по «лапе» в течение 10 сек. передней рукой и в течение 10 сек. дальней рукой

5.2. Перебивки доски (отсутствует)

Раздел 6. ФТК

- 7.1 Формально-технический комплекс

Раздел 7. Бой с тенью (отсутствует)

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- в течение года участвовали в соревнованиях не ниже клубных.

1. Теоретические знания

- 1.1. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.2. Техника безопасности при занятиях военно-спортивному многоборью;
- 1.3. Терминология техники данного степени аттестации

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Спецкомплекс общефизической подготовке 1 подход	Возраст спортсмена, лет													
	7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17		18+	
	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	6	1	8	1	9	1	11	1	6	2	8	2	10	2
Упражнение №2. Из положения упор лежа перейти в положение присест и вернуться в исходное положение.	6		8		9		11		6		8		10	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положение сидя.	6		8		9		11		6		8		10	
Упражнение №4. Из положения присест выпрыгнуть вверх, руки за головой	6		8		9		11		6		8		10	

*** Учитывается только технически правильное выполнение данных упражнений**

3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Кувырок вперед / назад через левое / правое плечо с боевой стойки
- 3.1.2. Продольный шпагат с просветом не более 30 см.
- 3.1.3. Поперечный шпагат с просветом не более 35 см.

3.2. Элементы самострахования

- 3.2.1. При падении вперед из стойки в упор лежа (с разворотом на 360 градусов и без разворота)
- 3.2.2. При падении назад из стойки

Раздел 4. Боевая техника

4.1. Стойки. Смена стоек

4.1.1. Изменение стоек прыжком на месте

4.2. Техника передвижения

4.2.1. Передвижение вперед / назад на «дриблинге»

4.3. Техника ударов руками (с шагом)

4.3.1. Комбинация из двух прямых ударов передней и дальней рукой в голову

4.3.2. Комбинация из трех прямых ударов передней, дальней и передней рукой в голову

4.3.3. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в корпус с наклоном

4.3.4. Прямой удар дальней рукой в голову, прямой удар передней рукой в корпус с наклоном

4.3.5. Ложный прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову

4.3.6. Ложный прямой удар дальней рукой в голову, прямой удар в голову передней рукой

4.4. Техника ударов ногами

4.4.1. Круговой удар дальней ногой по бедру / в корпус / в голову

4.4.2. Прямой удар дальней ногой в голову

4.5. Серийно-комбинационные удары

4.5.1. Обманный прямой удар передней рукой в голову, круговой удар дальней ногой по бедру / туловищу / в голову

4.6. Техника защиты

4.6.1. Сбив прямого удара рукой в голову

4.6.2. Блок двумя руками от кругового удара дальней ногой в голову

4.6.3. Блок двумя руками от кругового удара дальней ногой в корпус

4.6.4. Блок голенью от кругового удара дальней ногой по бедру

4.7. Техника контратаки ударами от ударов

4.7.1. Комбинация прямых ударов руками после блока от кругового удара ногой в корпус, голову.

4.7.2. Комбинация прямых ударов руками после блока от кругового удара рукой в голову.

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

5.1. Скоростные удары по лапе в технически правильном выполнении на продвижении вперед:

- удары руками на скорость по «лапе» в течение 10 сек (двойка прямых ударов)

- удары ногами на скорость по «лапе» в течение 10 сек (круговой удар дальней ногой)

5.2. Перебивание доски (отсутствует)

Раздел 6. ФТК

7.1. Формально-технический комплекс

Раздел 7. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Бой с тенью без оружия	х	х	х	х	30 секунд	30 секунд	30 секунд

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС 1 СТЕПЕНИ

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- в течение года участвовали не ниже в городских и районных соревнованиях.

1. Теоретические знания

- 1.1. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.2. Техника безопасности при занятии военно-спортивному многоборью;
- 1.3. Терминология техники данного степени аттестации

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Спецкомплекс общефизической подготовке 1 подход	Возраст спортсмена, лет													
	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17		18+	
	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	х	х	8	1	9	1	11	1	6	2	8	2	10	2
Упражнение №2. Из положения упор лежа перейти в положение присест и вернуться в исходное положение.	х		8		9		11		6		8		10	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положение сидя.	х		8		9		11		6		8		10	
Упражнение №4. Из положения присест выпрыгнуть вверх, руки за головой	х		8		9		11		6		8		10	

*** Учитывается только технически правильное выполнение данных упражнений**

3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Кувырок с разбега через низкое препятствие (партнер стоит боком с упором на колени и локти)
- 3.1.2. Стойка на голове с опорой на стену или с поддержкой партнера
- 3.1.3. Продольный шпагат с просветом не более 25 см.
- 3.1.4. Поперечный шпагат с просветом не более 30 см

3.2. Элементы самострахования

- 3.2.1. Падение в упор на руки со стойки с разворотом на 360 градусов после толчка в грудь
- 3.2.2. Падение в упор на руки со стойки после толчка в спину
- 3.2.3. Падение назад на спину из стойки после толчка партнера в грудь

Раздел 4. Боевая техника

4.1. Стойки. Смена стоек

4.1.1. Изменение стоек способом «розножка»

4.2. Техника передвижения

4.2.1. Передвижение на «дриблинге» по кругу (по часовой стрелке и против)

4.3. Техника ударов руками (с шагом)

4.3.1. Боковой удар дальней рукой в голову

4.3.2. Боковой удар передней рукой в голову

4.3.3. Прямой удар передней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову

4.3.4. Прямой удар дальней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову

4.3.5 Ложный прямой удар передней рукой в голову, прямой удар в корпус передней рукой

4.3.6 Ложный прямой удар дальней рукой в голову, прямой удар в корпус передней рукой

4.3.7 Ложный прямой удар передней рукой в голову, прямой удар в корпус дальней рукой

4.4. Техника ударов ногами

4.4.1. Прямой удар передней ногой в корпус; голову

4.4.2. Круговой удар передней ногой по бедру; корпусу; голове

4.5. Серийно-комбинационные удары

4.5.1. Круговой удар передней ногой по бедру, прямой удар передней рукой в голову.

4.6. Техника защиты

4.6.1. Блок руками от кругового удара передней ногой в голову (корпус)

4.6.2. Сбив прямого удара ногой (внешний, внутренний)

4.6.3. Блок высоким подъемом ноги от удара передней/задней ногой по бедру

4.7. Техника контратаки ударами от ударов

4.7.1. Комбинация ударов руками после сбивки рукой прямого удара ногой

4.7.2. Комбинация ударов руками и ногами после блока от удара по бедру

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

5.1. Скоростные удары по лапе в технически правильном выполнении на продвижении вперед:

- удары руками на скорость по «лапе» в течение 10 сек (двойка прямых ударов)

- удары ногами на скорость по «лапе» в течение 10 сек (круговой удар дальней ногой)

5.2 Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
разбивание доски	х	х	х	х	20х400х300	20х400х300	20х400х300

Раздел 6. ФТК

7.1 Формально-технический комплекс

Раздел 7. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Бой с тенью без оружия	х	х	х	х	30 секунд	30 секунд	30 секунд

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- в течение года участвовали не ниже чем в открытых соревнованиях чемпионата города, района.

1. Теоретические знания

- 1.1. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.2. Основы спортивной гигиены
- 1.3. Основы стрельбы и правила техники безопасности при стрельбе
- 1.4. Виды спортивных травм и меры их предупреждения
- 1.5. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Спецкомплекс общефизической подготовке 1 подход	Возраст спортсмена, лет													
	6-7		9		10-11		12-13		14-15		16-17		18+	
	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	х	х	10	1	5	2	6	2	8	2	10	2	12	2
Упражнение №2. Из положения упор лежа перейти в положение присест и вернуться в исходное положение.	х		10		5		6		8		10		12	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положение сидя.	х		10		5		6		8		10		12	
Упражнение №4. Из положения присест выпрыгнуть вверх, руки за головой	х		10		5		6		8		10		12	

* Учитывается только технически правильное выполнение данных упражнений

3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. «Колесо» (переворот в сторону)
- 3.1.2. Кувырок назад с выходом в стойку
- 3.1.3. Продольный шпагат с просветом не более 20 см.
- 3.1.4. Поперечный шпагат с просветом не более 25 см.

3.2. Элементы самострахования

- 3.2.1. Падение вперед с упором на руки с плавным опусканием корпуса («лодочка»)

Раздел 4. Боевая техника

4.1. Стойки. Смена стоек

4.1.1. Изменение стоек прыжком в сторону

4.2. Техника передвижения

4.2.1. Уход с линии атаки с шагом по внешнему / внутреннему кругу

4.3. Техника ударов руками (с шагом)

4.3.1. Удар снизу передней рукой в голову

4.3.2. Удар снизу дальней рукой в голову

4.3.4. Обманный прямой удар передней рукой в корпус, прямой удар в голову передней рукой

4.3.5. Обманный прямой удар задней рукой в корпус, прямой удар в голову передней рукой

4.3.6. Обманный прямой удар передней рукой в корпус, прямой удар в голову задней рукой

4.4. Техника ударов ногами

4.4.1. Прямой удар передней ногой в корпус

4.4.2. Боковой удар дальней ногой в корпус

4.4.3. Круговой удар передней левой ногой в голову (корпус, бедро), прямой удар дальней правой ногой в корпус

4.4.4. Прямой удар передней левой ногой в корпус, круговой удар дальней правой ногой в голову (корпус, бедро)

4.4.5. Круговой удар передней левой ногой в голову (корпус, бедро), боковой удар дальней правой ногой в корпус

4.5. Серийно-комбинационные удары

4.5.1. Прямой обманный удар передней рукой в голову, боковой удар дальней правой ногой в корпус / голову.

4.6. Техника защиты

4.6.1. Оттяжка корпуса / двух ног назад от ударов ногами по бедрам / корпусу

4.6.2. Скручивания в левую сторону от прямых ударов руками в голову

4.6.3. Скручивания в правую сторону от прямых ударов руками в голову

4.7. Техника контратаки / встречной атаки ударами от ударов

4.7.1. Встречный прямой удар ногой от прямых ударов руками

4.7.2. Встречный удар по бедру ногой от прямых ударов руками с наклоном корпуса

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

5.1. Скоростные удары по лапе в технически правильном выполнении на продвижении вперед:

- удары руками на скорость по «лапе» в течение 10 сек (двойка прямых ударов)

- удары ногами на скорость по «лапе» в течение 10 сек (круговой удар дальней ногой)

5.2 Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Разбивание доски, мм	х	х	х	х	20х400х300	20х400х300	25х400х300

Раздел 6. ФТК

7.1 Формально-технический комплекс

Раздел 7. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Бой с тенью без оружия	х	х	х	х	30 секунд	30 секунд	30 секунд

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС 1 ступней

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- в течение года участвовали в чемпионате области.

1. Теоретические знания

- 1.1. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.2. Основы спортивной гигиены
- 1.3. Основы стрельбы и правила техники безопасности при стрельбе
- 1.4. Виды спортивных травм и меры их предупреждения
- 1.5. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий
- 1.6. История развития боевого двоеборья

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Спецкомплекс общефизической подготовки 1 подход	Возраст спортсмена, лет													
	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17		18+	
	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	х		х		6		7		6		8		10	
Упражнение №2. Из положения упор лежа перейти в положение присест и вернуться в исходное положение.	х		х		6		7		6		8		10	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положение сидя.	х	х	х	х	6	2	7	2	6	3	8	3	10	3
Упражнение №4. Из положения присест выпрыгнуть вверх, руки за головой	х		х		6		7		6		8		10	

*** Учитывается только технически правильное выполнение данных упражнений**

3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Кувырок вперед через препятствие в пол-роста спортсмена (партнер стоит боком нагнувшись вперед)
- 3.1.2. Стойка на голове (без поддержки партнером и без упора на стену)
- 3.1.3. Продольный шпагат с просветом не более 15 см.
- 3.1.4. Поперечный шпагат с просветом не более 20 см.

3.2. Элементы самострахования

- 3.2.1. Падение на сторону кувырком вперед через плечо

Раздел 4. Боевая техника

4.1. Стойки. Смена стоек

4.1.1. Изменение стоек с скруткой

4.2. Техника передвижения

4.2.1. Передвижение на «полу-волне»

4.3. Техника ударов руками (с шагом)

4.3.1. Прямой удар передней рукой в голову, скручивание влево, прямой удар передней рукой в голову

4.3.2. Прямой удар дальней рукой в голову, скручивание вправо, прямой удар дальней правой рукой в голову

4.3.3. Обманный прямой удар передней рукой в голову, боковой удар в голову передней рукой.

4.3.4. Обманный прямой удар задней рукой в голову, боковой удар в голову передней рукой

4.4. Техника ударов ногами

4.4.1. Боковой удар передней ногой в корпус

4.4.2. Боковой удар ногой в корпус с разворотом через спину

4.4.3. Круговой удар передней ногой в голову, боковой удар ногой в корпус с промежуточной постановкой ноги

4.4.4. Круговой удар дальней ногой в голову, боковой удар ногой в голову с промежуточной постановкой ноги

4.4.5. Обманный удар дальней ногой по бедру, боковой удар дальней ногой в корпус

4.4.6. Обманный удар передней ногой по бедру, боковой удар передней ногой в корпус

4.5. Серийно-комбинационные удары

4.5.1. Прямой обманный удар передней рукой в голову, боковой удар ногой в корпус с разворотом через спину.

4.6. Техника защиты

4.6.1. Нырок в левую сторону от боковых ударов в голову

4.6.2. Нырок в правую сторону от боковых ударов в голову

4.6.3. Внешний отводящий блок от боковых ударов ногой

4.7. Техника контратаки / встречной атаки ударами от ударов

4.7.1. От прямых ударов руками уклон влево боковой удар левой рукой

4.7.2. От прямых ударов руками уклон вправо боковой удар правой рукой

4.7.3. От прямых ударов руками уклон влево прямой удар левой рукой

4.7.4. От прямых ударов руками уклон вправо прямой удар правой рукой

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

5.1. Скоростные удары по лапе в технически правильном выполнении на продвижении вперед:

- удары руками на скорость по «лапе» в течение 10 сек (двойка прямых ударов)

- удары ногами на скорость по «лапе» в течение 10 сек (круговой удар дальней и передней ногой попеременно)

5.2 Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Разбивание доски, мм	х	х	х	х	20х400х300	20х400х300	25х400х300

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Раздел 6. ФТК

7.1 Формально-технический комплекс

Раздел 7. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Бой с тенью без оружия	х	х	х	х	30 секунд	30 секунд	30 секунд

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

СИНИЙ ПОЯС

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- в течение года участвовали в чемпионате области.

1. Теоретические знания

- 1.1. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.2. Основы спортивной гигиены
- 1.3. Основы стрельбы и правила техники безопасности при стрельбе
- 1.4. Виды спортивных травм и меры их предупреждения
- 1.5. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий
- 1.6. История развития боевого двоеборья

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Спецкомплекс общефизической подготовке 1 подход	Возраст спортсмена, лет													
	6-7		8-9		11		12-13		14-15		16-17		18+	
	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	х		х		7		10		8		10		12	
Упражнение №2. Из положения упор лежа перейти в положение присест и вернуться в исходное положение.	х		х		7		10		8		10		12	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положение сидя.	х	х	х	х	7	2	10	2	8	3	10	3	12	3
Упражнение №4. Из положения присест выпрыгнуть вверх, руки за головой	х		х		7		10		8		10		12	

* Учитывается только технически правильное выполнение данных упражнений

3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Кувырок через «кольцо»
- 3.1.2. Стойка на руках со страховкой
- 3.1.3. Продольный шпагат с просветом не более 10 см.
- 3.1.4. Поперечный шпагат с просветом не более 15 см.

3.2. Элементы самостраховки (отсутствуют)

- 3.2.1. Падение через партнера, стоящего в партере (на бок, на спину)

Раздел 4. Боевая техника

4.1. Стойки. Смена стоек (отсутствует)

4.1.1. Изменение стоек с нырком под руку

4.2. Техника передвижения

4.2.1. Передвижение на «волне»

4.3. Техника ударов руками (с шагом)

4.3.3. Прямой удар передней рукой в голову, скручивание влево, боковой удар левой рукой в голову

4.3.4. Прямой удар дальней правой рукой в голову, скручивание вправо, боковой удар правой рукой в голову

4.3.5 Ложный прямой удар передней рукой в голову, скрутка влево, боковой удар левой рукой в голову.

4.3.6 Ложный прямой удар дальней рукой в голову, скрутка вправо, боковой удар правой рукой в голову.

4.3.7 Ложный прямой удар передней рукой в голову, скрутка вправо, боковой удар правой рукой в голову.

4.3.8 Ложный прямой удар дальней рукой в голову, скрутка влево, боковой удар левой рукой в голову.

4.4. Техника ударов ногами

4.4.1. Круговой удар передней левой ногой в голову (корпус, бедро), боковой удар правой ногой с разворотом через спину в корпус

4.4.2. Прямой удар передней левой ногой в корпус, боковой удар правой ногой в корпус с разворотом через спину

4.4.3. Обманный удар дальней ногой по бедру, круговой удар дальней ногой в голову

4.4.4. Обманный удар передней ногой по бедру, круговой удар передней ногой в голову

4.5. Серийно-комбинационные удары

4.5.1. Обманный удар передней ногой по бедру, круговой удар дальней рукой с разворотом через спину

4.6. Техника защиты

4.6.1. Прихваты от ударов ногами в корпус (прямой, боковой, круговой)

4.7. Техника контратаки / встречной атаки ударами от ударов

4.7.1. Комбинация руками и ногами после защиты прихватом от ударов ногами в корпус (прямой, боковой, круговой)

4.7.2. От круговых ударов ног, уклон назад с прямыми ударами левой и правой рукой

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

5.1. Скоростные удары по лапе в технически правильном выполнении на продвижении вперед:

- удары руками на скорость по «лапе» в течение 10 сек (двойка прямых ударов)

- удары ногами на скорость по «лапе» в течение 10 сек (прямые удары в корпус)

5.2 Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Разбивание доски, мм	х	х	х	х	25х400х300	25х400х300	30х400х300

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Раздел 6. ФТК

7.1 Формально-технический комплекс

Раздел 7. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Бой с тенью без оружия	х	х	х	х	45 секунд	45 секунд	45 секунд

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

СИНИЙ ПОЯС 1 ступ

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- в течение года участвовали в чемпионате Украины;
- участвовали в чемпионате области и стали призерами;
- чемпионы города (района).

1. Теоретические знания

- 1.1. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.2. Основы спортивной гигиены
- 1.3. Основы стрельбы и правила техники безопасности при стрельбе
- 1.4. Виды спортивных травм и меры их предупреждения
- 1.5. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий
- 1.6. История развития боевого двоеборья

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Спецкомплекс общефизической подготовке 1 подход	Возраст спортсмена, лет													
	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17		18+	
	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	х	х	х	х	х	х	12	2	10	3	12	3	14	3
Упражнение №2. Из положения упор лежа перейти в положение присест и вернуться в исходное положение.	х		х		х		12		10		12		14	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положение сидя.	х		х		х		12		10		12		14	
Упражнение №4. Из положения присест выпрыгнуть вверх, руки за головой	х		х		х		12		10		12		14	

* Учитывается только технически правильное выполнение данных упражнений

3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Выход в стойку из положения лежа на спине с помощью выталкивания руками (подъем разгибанием)
- 3.1.2. Продольный шпагат с просветом не более 10 см.
- 3.1.3. Поперечный шпагат с просветом не более 10 см.

3.2. Элементы самостраховки

- 3.2.1. Самостраховка в сторону через руку партнера

Раздел 4. Боевая техника

4.1. Стойки. Смена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижения

4.2.1. Передвижение вперед / назад со скручиванием и нырком

4.3. Техника ударов руками (с шагом)

4.3.1. Прямой удар передней рукой в голову, Нырок под ударную руку, боковой удар передней рукой в голову

4.3.2. Прямой удар дальней рукой в голову, Нырок под ударную руку, боковой удар дальней рукой в голову

4.3.3. Боковой удар передней рукой в голову, Нырок под ударную руку, боковой удар передней рукой в голову

4.3.4. Боковой удар дальней правой рукой в голову, Нырок под ударную руку, боковой удар дальней рукой в голову

4.3.5. Апперкот передней рукой, прямой удар дальней рукой.

4.3.6. Прямой удар передней рукой, апперкот дальней рукой.

4.3.7. «Розножка» со скруткой вправо, боковой удар дальней рукой в голову с шагом противоположной ноги вперед.

4.4. Техника ударов ногами

4.4.1. Прямой удар в корпус, круговой удар в корпус

4.4.2. Круговой удар по бедру, круговой удар в голову

4.4.3. Круговой удар в голову, боковой удар в корпус

4.4.4. Обманный удар дальней ногой по бедру, круговой наружный удар дальней ногой в голову

4.5. Серийно-комбинационные удары

4.5.1. Обманный прямой удар дальней ногой по голени, прямой удар дальней рукой в голову в прыжке («Супермен»).

4.6. Техника защиты

4.6.1. Внешний отводящий блок от бокового удара ногой из-за спины

4.7. Техника контратаки / встречной атаки ударами от ударов

4.7.1. Встречный прямой удар с шагом в сторону от прямых ударов руками в голову ("сайд стэп")

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

5.1. Скоростные удары по лапе в технически правильном выполнении на продвижении вперед:

- удары руками на скорость по «лапе» в течение 10 сек (прямой, боковой)

- удары ногами на скорость по «лапе» в течение 10 сек (прямой, боковой с промежуточной постановкой ноги на пол)

5.2 Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Разбивание доски, мм	х	х	х	х	25х400х300	25х400х300	30х400х300

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Раздел 6. ФТК

7.1 Формально-технический комплекс

Раздел 7. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Бой с тенью без оружия	х	х	х	х	45 секунд	45 секунд	45 секунд

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС

Допускаются спортсмены:

- участвовали в чемпионате страны и стали призерами;
- чемпионы области.

1. Теоретические знания

- 1.1. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.2. Основы спортивной гигиены
- 1.3. Основы стрельбы и правила техники безопасности при стрельбе
- 1.4. Виды спортивных травм и меры их предупреждения
- 1.5. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий
- 1.6. История развития боевого двоеборья
- 1.7. Понятие и правовая ответственность при превышении пределов необходимой самообороны

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Спецкомплекс общефизической подготовки 1 подход	Возраст спортсмена, лет													
	6-7		8-9		10-11		13		14-15		16-17		18+	
	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	х	х	х	х	х	х	10	3	8	4	10	4	11	4
Упражнение №2. Из положения упор лежа перейти в положение присест и вернуться в исходное положение.	х		х		х		10		8		10		11	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положение сидя.	х		х		х		10		8		10		11	
Упражнение №4. Из положения присест выпрыгнуть вверх, руки за головой	х		х		х		10		8		10		11	

*** Женщины выполняют каждое упражнение на 2 раза меньше (при 3 подходах) и на 3 раза меньше (при 4 подходах)**

3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Кувырок вперед из стойки на руках
- 3.1.2. Продольный шпагат с просветом не более 10 см.
- 3.1.3. Поперечный шпагат с просветом не более 10 см.

3.2. Элементы самостраховки (отсутствуют)

Раздел 4. Боевая техника

4.1. Стойки. Смена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижения

4.2.1. Передвижение по кругу с изменением направления движения с нырком без изменения стойки

4.3. Техника ударов руками (с шагом)

4.3.1. Прямой удар передней рукой в голову, «волна», прямой удар передней рукой в голову

4.3.2. Прямой удар передней рукой в голову, «волна», боковой удар передней рукой в голову

4.3.3. Прямой удар передней рукой в голову, «волна», прямой удар дальней рукой в голову

4.3.4. Прямой удар передней рукой в голову, «волна», боковой удар дальней рукой в голову

4.4. Техника ударов ногами

4.4.1. Удар передней / задней ногой сверху вниз по голове / ключице.

4.4.2. Комбинация из двух ударов ногами после изменения стойки прыжком.

4.5. Серийно-комбинационные удары

4.5.1. Обманный удар передней ногой по бедру, удар дальней ногой с разворотом через спину

4.6. Техника защиты

4.6.1. Уход от ударов используя «волну»

4.6.2. Защита от ударов снизу (подставка, оттяжка, сбивка).

4.7. Техника контратаки / встречной атаки ударами от ударов

4.7.1. Встречный удар передней рукой в корпус / голову от прямого удара рукой в голову

4.7.2. Встречный удар дальней рукой в корпус / голову от прямого удара рукой в голову

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

5.1. Скоростные удары по лапе в технически правильном выполнении на продвижении вперед:

- удары руками на скорость по «лапе» в течение 10 сек (прямой, снизу)

- удары ногами на скорость по «лапе» в течение 10 сек (круговые удар по бедру, удар в голову с промежуточной постановкой ноги на пол)

5.2. Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Разбивание доски, мм	х	х	х	х	25х400х300	25х400х300	30х400х300

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Раздел 6. ФТК

7.1 Формально-технический комплекс

Раздел 7. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Бой с тенью без оружия	х	х	х	х	60 секунд	60 секунд	60 секунд

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

ЗЕЛЕНый ПОЯС 1 СТЕПЕНИ

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- участвовали в международных соревнованиях;
- заняли на чемпионатах страны не ниже второго места;
- чемпионы области.

1. Теоретические знания

- 1.1. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.2. Основы спортивной гигиены
- 1.3. Основы стрельбы и правила техники безопасности при стрельбе
- 1.4. Виды спортивных травм и меры их предупреждения
- 1.5. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий
- 1.6. История развития боевого двоеборья
- 1.7. Понятие и правовая ответственность при превышении пределов необходимой самообороны

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Спецкомплекс общефизической подготовки 1 подход	Возраст спортсмена, лет													
	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17		18+	
	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	х		х		х		х		9		11		12	
Упражнение №2. Из положения упор лежа перейти в положение присест и вернуться в исходное положение.	х		х		х		х		9		11		12	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положение сидя.	х	х	х	х	х	х	х	х	4	4	11	4	12	4
Упражнение №4. Из положения присест выпрыгнуть вверх, руки за головой	х		х		х		х		9		11		12	

*** Женщины выполняют каждое упражнение на 2 раза меньше (при 3 подходах) и на 3 раза меньше (при 4 подходах)**

3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. «Рандат»
- 3.1.2. Продольный шпагат с просветом не более 10 см.

3.1.3. Поперечный шпагат с просветом не более 10 см.

3.2. Элементы самостраховки (отсутствуют)

Раздел 4. Боевая техника

4.1. Стойки. Смена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижения (отсутствует)

4.2.1. Передвижение по кругу с изменением направления движения с нырком с изменением стойки

4.3. Техника ударов руками (с шагом)

4.3.1. Прямой удар дальней рукой в голову, «волна», прямой удар передней рукой в голову

4.3.2. Прямой удар дальней рукой в голову, «волна», боковой удар передней рукой в голову

4.3.3. Прямой удар дальней рукой в голову, «волна», прямой удар дальней рукой в голову

4.3.4. Прямой удар дальней рукой в голову, «волна», боковой удар дальней рукой в голову

4.4. Техника ударов ногами

4.4.1. Круговой удар передней ногой в корпус, круговой удар дальней ногой в корпус скачком ("двойка")

4.4.2. Обманный удар дальней ногой по бедру, прямой удар дальней ногой сверху вниз по ключице / голове

4.4.3. Обманный удар передней ногой по бедру, прямой удар передней ногой сверху вниз по ключице / голове

4.4.4. Комбинация с двух ударов ногами после «разножки».

4.5. Серийно-комбинационные удары

4.5.1. Обманный удар передней рукой в голову, «волна», прямой удар дальней ногой в корпус / голову.

4.5.2. Обманный удар передней рукой в голову, «волна», прямой удар передней ногой в корпус / голову.

4.5.3. Обманный удар передней рукой в голову, «волна», боковой удар дальней ногой в корпус / голову.

4.5.4. Обманный удар передней рукой в голову, «волна», боковой удар передней ногой в корпус / голову с разворотом через спину.

4.6. Техника защиты

4.6.1. Уход от различных ударов используя «волну», скрутки, поклоны.

4.7. Техника контратаки / встречной атаки ударами от ударов

4.7.1. Встречный круговой удар ногой в опорную ногу при круговых ударах ногами по бедру / корпус / голову

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

5.1. Скоростные удары по лапе в технически правильном выполнении на продвижении вперед:

- удары руками на скорость по «лапе» в течение 10 сек (боковой, снизу)

- удары ногами на скорость по «лапе» в течение 10 сек (боковой в корпус)

5.2 Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Разбивание доски, мм	х	х	х	х	25х400х300	30х400х300	35х400х300

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Раздел 6. ФТК

7.1 Формально-технический комплекс

Раздел 7. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Бой с тенью без оружия	х	х	х	х	60 секунд	60 секунд	60 секунд

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- чемпионы страны;
- заняли в международных соревнованиях не ниже второго места.

1. Теоретические знания

- 1.1. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.2. Основы спортивной гигиены
- 1.3. Основы стрельбы и правила техники безопасности при стрельбе
- 1.4. Виды спортивных травм и меры их предупреждения
- 1.5. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий
- 1.6. История развития боевого двоеборья
- 1.7. Понятие и правовая ответственность при превышении пределов необходимой самообороны
- 1.8. Оказание первой медицинской помощи при спортивном травматизме
- 1.9. Основы организации и методики проведения учебных занятий по боевому двоеборью.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Спецкомплекс общефизической подготовке 1 подход	Возраст спортсмена, лет					
	15		16-17		18+	
	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	10	4	8	5	10	5
Упражнение №2. Из положения упор лежа перейти в положение присест и вернуться в исходное положение.	10		8		10	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положение сидя.	10		8		10	
Упражнение №4. Из положения присест выпрыгнуть вверх, руки за головой	10		8		10	

*** Женщины выполняют каждое упражнение на 2 раза меньше (при 3 подходах) и на 3 раза меньше (при 4 подходах)**

3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Подъем разгибом из стойки на руках (со стойки на руках опуститься на плечи / лопатки и выполнить подъем разгибанием)
- 3.1.2. Продольный шпагат с просветом не более 10 см.
- 3.1.3. Поперечный шпагат с просветом не более 10 см.

3.2. Элементы самостраховки (отсутствуют)

Раздел 4. Боевая техника

4.1. Стойки. Смена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижения (отсутствует)

4.2.1. Передвижение по кругу с изменением направления движения с нырком и боковым ударом без изменения стойки

4.3. Техника ударов руками (с шагом)

4.3.1. Прямой удар передней рукой в голову, «волна», прямой удар дальней рукой в корпус

4.3.2. Прямой удар дальней рукой в голову, «волна», прямой удар передней рукой в корпус

4.3.3. Прямой удар передней рукой в корпус, «волна», прямой удар передней рукой в голову

4.3.4. Прямой удар передней рукой в корпус, «волна», прямой удар дальней рукой в голову

4.4. Техника ударов ногами

4.4.1. Комбинация из двух ударов ногами после «волны».

4.4.2. Обратный круговой удар дальней правой ногой в голову

4.4.3. Обратный круговой удар передней левой ногой в голову

4.4.4. Обратный круговой удар с разворотом через спину дальней правой ногой в голову

4.5. Серийно-комбинационные удары

4.5.1. Обманный удар передней рукой в голову, «волна», обратный круговой удар дальней правой ногой в голову.

4.5.2. Обманный удар передней рукой в голову, изменение позиции с уходом по кругу вправо, удар задней ногой в корпус / голову.

4.5.3. Обманный удар дальней рукой в голову, уход по кругу влево, удар задней ногой в корпус / голову.

4.5.4. Прямой удар передней рукой в голову, передний удар передней / задней ногой сверху вниз по голове / ключице.

4.6. Техника защиты

4.6.1. Блоки от ударов передней / задней ногой сверху вниз по голове / ключице.

4.7. Техника контратаки / встречной атаки ударами от ударов

4.7.1. Уход от прямых ударов по кругу с изменением позиций / без изменения позиций с последующей контратакой.

4.7.2. Встречный прямой удар задней ногой в корпус от круговых ударов ногами по различным уровням

4.7.3. Встречный прямой удар передней ногой в корпус от круговых ударов ногами по различным уровням

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

5.1. Скоростные удары по лапе в технически правильном выполнении на продвижении вперед:

- удары руками на скорость по «лапе» в течение 10 сек
- удары ногами на скорость по «лапе» в течение 10 сек

5.2 Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Разбивание доски, мм	х	х	х	х	30х400х300	35х400х300	40х400х300

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Раздел 6. ФТК

7.1 Формально-технический комплекс

Раздел 7. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Бой с тенью без оружия	х	х	х	х	90 секунд	90 секунд	90 секунд

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС 1 СТЕПЕНИ

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- чемпионы страны;
- заняли в международных соревнованиях не ниже второго места.

1. Теоретические знания

- 1.1. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.2. Основы спортивной гигиены
- 1.3. Основы стрельбы и правила техники безопасности при стрельбе
- 1.4. Виды спортивных травм и меры их предупреждения
- 1.5. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий
- 1.6. История развития боевого двоеборья
- 1.7. Понятие и правовая ответственность при превышении пределов необходимой самообороны
- 1.8. Оказание первой медицинской помощи при спортивном травматизм
- 1.9. Основы организации и методики проведения учебных занятий по боевому двоеборью.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Спецкомплекс общефизической подготовке 1 подход	Возраст спортсмена, лет			
	16-17		18+	
	кол-во раз	подход	кол-во раз	подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	8	5	10	5
Упражнение №2. Из положения упор лежа перейти в положение присест и вернуться в исходное положение.	8		10	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положение сидя.	8		10	
Упражнение №4. Из положения присест выпрыгнуть вверх, руки за головой	8		10	

*** Женщины выполняют каждое упражнение на 2 раза меньше (при 3 подходах) и на 3 раза меньше (при 4 подходах)**

3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Стойка на голове с выходом на руки
- 3.1.2. Продольный шпагат с просветом не более 10 см.
- 3.1.3. Поперечный шпагат с просветом не более 10 см.

3.2. Элементы самостраховки (отсутствуют)

Раздел 4. Боевая техника

4.1. Стойки. Смена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижения (отсутствует)

4.2.1. Передвижение по кругу с изменением направления движения с нырком и боковым ударом с изменением стойки

4.3. Техника ударов руками (с шагом)

4.3.1. Прямой удар передней рукой в голову, «волна», круговой удар дальней рукой с разворотом через спину в голову

4.3.2. Прямой удар дальней рукой в голову, «волна», прямой удар дальней рукой в голову скачком («супермен»)

4.4. Техника ударов ногами

4.4.1. Подсечка круговым ударом дальней ноги с разворотом через грудь сидя

4.4.1. Подсечка круговым ударом дальней ноги с разворотом через спину сидя («хвост дракона»)

4.4.2. Удар передней ногой сверху вниз по голове / ключице, ушиб задней ней ногой сверху вниз по голове / ключице.

4.4.3. Удар задней ногой сверху вниз по голове / ключице, ушиб передней ногой сверху вниз по голове / ключице.

4.5. Серийно-комбинационные удары

4.5.1. Обманный удар передней рукой в голову, «волна», удар передней / задней ногой сверху вниз по голове / ключице.

4.6. Техника защиты

4.6.1. Прихват жонглирующей передней ноги противника и выбивания задней ноги при этом.

4.6.1. Прихват жонглирующей передней ноги, раскрутка противника с отпусанием ноги и проведения в соответствии удара рукой / ногой в корпус / голову / бедро

4.7. Техника контратаки / встречной атаки ударами от ударов

4.7.1. Выбивания жонглирующей передней ноги противника.

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

5.1. Скоростные удары по лапе в технически правильном выполнении на продвижении вперед:

- удары руками на скорость по «лапе» в течение 10 сек

- удары ногами на скорость по «лапе» в течение 10 сек

5.2 Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Разбивание	х	х	х	х	х	40х400х300	40х400х300

доски, мм							
-----------	--	--	--	--	--	--	--

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Раздел 6. ФТК

7.1 Формально-технический комплекс

Раздел 7. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Бой с тенью без оружия	х	х	х	х	х	120 секунд	120 секунд

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.