

Атестаційні вимоги МФКДД / ФКДДУ



Атестації проводяться уповноваженими особами (комісіями) ВГО ФКДДУ та її регіональними підрозділами. Атестуються учні, що досягли визначеного кваліфікаційного рівня по представленню тренера. Атестація проводиться на наступні кваліфікаційні рівні:

----- **початкові дитячі рівні** (від 8 років) -----

10, 9, 8, 7 кю – атестації проводяться за клубною системою оцінки

----- **початковий учнівський рівень** (від 12 років) -----

6-й кю – **білий пояс з жовтою смугою** (від 0,5 до 1-го року від початку тренувань)

5-й кю - **жовтий пояс** (від 0,5 до 1-го року від отримання попереднього рівня)

----- **середній учнівський рівень** (від 15 років)-----

4-й кю – **помаранчевий пояс** (від 1-го року від отримання жовтого поясу)

3-й кю - **зелений пояс** (від 1-го року від отримання помаранчевого поясу)

----- **вищий учнівський рівень** (від 18 років)-----

2-й кю - **синій пояс** (від 2-х років від отримання зеленого поясу)

1-й кю - **коричневий пояс** (від 2-х років від отримання синього поясу)

----- **майстерський рівень** (старше 22-х років) -----

1-й дан - **чорний пояс** (від 2-х років від отримання коричневого поясу, від 8 років від початку тренувань)

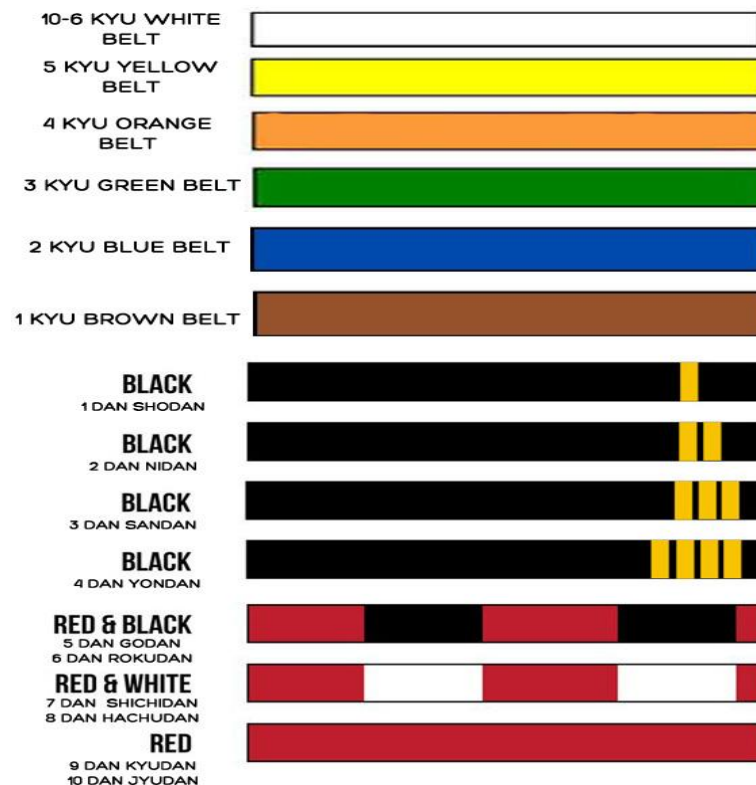
Щороку, навесні проходить атестація.

Пройшовши атестацію боєць одержує уявлення про дійсний рівень своєї підготовки. Довідається свої сильні і слабкі боки . Одержує можливість застосувати на практиці ті навички і прийоми , що він одержав на тренуваннях. Відчути що таке реальний бій.

Існують загальноприйняті і внутрішні нормативи в організаціях, що входять у МФКДД / ФКДДУ.

Атестаційні вимоги

На учнівські ступені з Комбат Дзю-Дзюцу



білий пояс з жовтою смугою (6-й кю)

1-й день Фізпідготовка:

- підтягування на поперечині 10 разів

- Комплекс «4 цикли» (вистрибування «розножка», вибухове відтискання від підлоги перед грудьми, одночасне вибухове повне підймання тулуба та ніг лежачи на спині, вправа «жабка» перехід з упора долоні-носки в упор сидячи) 4 цикли по 10 разів

2-й день

Страховка, Бойова стійка, пересування, Основні удари, 5 кидків, 5 больових прийомів, 5 задушливих прийомів, звільнення від 5 захватів.

ЖОВТИЙ ПОЯС (5-Й КЮ)

1-й день Фізпідготовка:

- підтягування на поперечині 12 разів
- Комплекс «4 цикли» (вистрибування «розножка», вибухове відтискання від підлоги перед грудьми, одночасне вибухове повне підймання тулуба та ніг лежачи на спині, вправа «жабка» перехід з упора долоні-носки в упор сидячи) 4 цикли по 15 разів
- жим штанги 60 кг від грудей 10 разів
- ривок 1-й гирі 16 кг кожною рукою по 20 разів
- поштовх 1-й гирі 16 кг кожною рукою по 20 разів

2-й день

Основні удари, 8 кидків, 8 больових прийомів, 8 задушливих прийомів, звільнення від 8-10 захватів.

Демонстрація техніки самозахисту по 15 атак 4 види атак (атаки ножем, атаки палицею, атаки ударами, атаки захватами) (4-ри асистенти по колу). Учень має демонструвати навички орієнтації, відходу з лінії атаки, блокування ударів.

- захист від ударів ножем - 1хв.
- захист від ударів довгим палицею 1,5 м - 1 хв.
- захист від ударів рук, ніг - 1 хв.
- звільнення від захоплень - 1 хв.
- захист палицею 0,4 м від довільної атаки - 1 хв.
- звільнення від захоплень лежачи - 4 асистенти.
- боротьба в захопленні в стійці - 3 бої по 2 хв.
- боротьба в партері з колін - 3 бої по 2 хв.

ПОМАРАНЧЕВИЙ ПОЯС (4-КЮ)

1-й день Фізпідготовка –

- кросс - 3 км

- підтягування на поперечині 15 разів
- Комплекс «4 цикли» (вистрибування «розножка», вибухове відтискання від підлоги перед грудьми, одночасне вибухове повне підймання тулуба та ніг лежачи на спині, вправа «жабка» перехід з упора долоні-носки в упор сидячи) 4 цикли по 20 разів
- жим штанги 70 кг від грудей 10 разів
- ривок 1-й гирі 24 кг кожною рукою по 15 разів
- поштовх 1-й гирі 24 кг кожною рукою по 15 разів

2-й день

Основні удари, 10 кидків, 10 больових прийомів, 10 задушливих прийомів, звільнення від 10-12 захватів.

Демонстрація техніки самозахисту по 20 атак 4 види атак (атаки ножом, атаки палицею, атаки ударами, атаки захватами) (4-ри асистенти по колу). Учень має демонструвати навички орієнтації, відходу з лінії атаки, блокування ударів, виводу суперника з рівноваги та відбору зброї / контратаки.

- захист від ударів ножом - 1хв.
- захист від ударів палицею 0,4 м - 1 хв.
- захист від ударів рук, ніг - 1 хв.
- звільнення від захоплень - 1 хв.
- захист палицею 0,4 м від довільної атаки - 1 хв.
- звільнення від захоплень лежачи - 4 асистенти.
- довільний бій у рукавичках - 3 бої по 2 хв.
- довільний бій в одній рукавичці - 3 бої по 2 хв.
- боротьба в захваті в стійці - 3 бої по 2 хв.
- боротьба в партері з колін - 3 бої по 2 хв.

ЗЕЛЕНИЙ ПОЯС (3-КЮ)

Оцінюється рівень виступів на національних та міжнародних змаганнях. Призер Чемпіонату України.

1-й день Фізпідготовка -

-кросс - 5 км

- підтягування від поперечини - 20 разів

- - Комплекс «4 цикли» (вистрибування «розножка», вибухове відтискання від підлоги перед грудьми, одночасне вибухове повне підймання тулуба та ніг лежачи на спині, вправа «жабка» перехід з упора долоні-носки в упор сидячи) 4 цикли по 25 разів

- жим штанги 80 кг від грудів 10 разів

- ривок та поштовх 1-й гирі 32 кг кожною рукою по 16 разів або 1-й гирі 24 кг по 20 разів!

2-й та 3-й день

Демонстрація техніки самозахисту по 20 атак 4 види атак (атаки ножом, атаки палицею, атаки ударами, атаки захватами) (4-ри асистенти по колу). Учень має демонструвати навички орієнтації, відходу з лінії атаки, блокування ударів, виводу суперника з рівноваги та відбору зброї / контратаки. Має домінувати та переважати суперників. Керувати ситуацією!

-захист від ударів ножом - 1мін.

-захист від ударов довгою палицею 0,4 м - 1 мін.

-захист від ударів рук, ніг - 1 мін.

-визволення від захоплень - 1 мін.

- захист від палкою 0,4 м від несподіваної атаки - 1 мін.

-визволення від захватів лежачи - 4 асистента.

Рівень бойової підготовки (2 дні поспіль):

-боротьба в захваті в стійці - 5 боїв по 2 хв.разом + 5 асистувань

-боротьба в партері з колін - 5 боїв по 2 хв.разом + 5 асистувань

-довільний бій у рукавичках - 5 боїв по 2 хв.разом + 5 асистувань

-довільний бій в одній рукавичці - 5 боїв по 2 хв.разом + 5 асистувань

- довільний бій у рукавичках проти 3-х суперників - 3 мін

2 кю - синій пояс

Може починати тренувати групи початкового рівня. Оцінюється рівень виступів на національних та міжнародних змаганнях. Призер/чемпіон України та Європи, призер Чемпіонату Світу серед юніорів.

1-й день Фізпідготовка -

-кросс - 8 км

- підтягування від поперечини - 24 рази

- - Комплекс «4 цикли» (вистрибування «розножка», вибухове відтискання від підлоги перед грудьми, одночасне вибухове повне підймання тулуба та ніг лежачи на спині, вправа «жабка» перехід з упора долоні-носки в упор сидячи) 4 цикли по 30 разів

- жим штанги 90 кг від грудів 8-10 разів та 120кг 1-2 рази

- ривок та поштовх 2-х гир по 32 кг 10 разів повний цикл або 2 гирі 24 кг по 20 разів!

- поштовх ядра 10 м. (вага ядра 7,25 кг)

2-й та 3-й день

100 комбінованих технік

Демонстрація техніки самозахисту по 25 атак 4 види атак (атаки ножем, атаки палицею, атаки ударами, атаки захватами) (4-ри асистенти по колу). Учень має демонструвати навички орієнтації, відходу з лінії атаки, блокування ударів, виводу суперника з рівноваги та відбору зброї / контратаки. Має домінувати та переважати суперників. Керувати ситуацією. Демонструвати особистий технічний комплекс!

Навчальні бої - боротьба в партері у захопленні та в стійці, у рукавичках, в одній рукавичці до 30 боїв загалом.

По 5 боїв підряд + 5 асистентом по 2 хв.

Проти 2-х супротивників у рукавичках - 5 хв.

4 Особистий комплекс

1 кю - коричневий пояс

Може починати тренувати групи середнього рівня. Оцінюється рівень виступів на національних та міжнародних змаганнях. Призер/чемпіон України та Європи, призер Чемпіонату Світу.

1-й день Фізпідготовка -

-кросс - 10 км

- Комплекс «4 цикли» (вистрибування «розножка», вибухове відтискання від підлоги перед грудьми, одночасне вибухове повне підймання тулуба та ніг лежачи на спині, вправа «жабка» перехід з упора долоні-носки в упор сидячи) 4 цикли по 30 разів

- жим штанги 100 кг від грудів 4-6 разів та 130кг 1-2 рази

- ривок та поштовх 2-х гир по 32 кг 10 разів повний цикл або 2 гирі 24 кг по 20 разів!

- поштовх ядра 11 м. (вага ядра 7,25 кг)

2-й та 3-й день

1 - 150 комбінованих технік

2 Демонстрація техніки самозахисту по 25 атак 4 види атак (атаки ножом, атаки палицею, атаки ударами, атаки захватами) (4-ри асистенти по колу). Учень має демонструвати навички орієнтації, відходу з лінії атаки, блокування ударів, виводу суперника з рівноваги та відбору зброї / контратаки. Має домінувати та переважати суперників. Керувати ситуацією. Демонструвати особистий технічний комплекс!

3 Навчальні бої - партер у захопленні, у рукавичках, в одній рукавичці.

По 5 боїв підряд + 5 асистентом по 2 хв.

Проти 3-х супротивників у рукавичках - 5 хв.

4 Особистий комплекс

5 Нестандартні ситуації

7 СФП

1 дан - чорний пояс

Може тренувати групи вищого учнівського рівня. Оцінюється рівень виступів на національних та міжнародних змаганнях. Призер/чемпіон Європи та Світу. Особисті учні – призери та чемпіони України.

1 - 200 комбінованих технік

2 - Навчальні бої - партер у захваті, у рукавичках, в одній рукавичці.

- По 10 боїв підряд по 2 хв.

- Проти 2-х супротивників - 5 хв.

- Проти 3-х супротивників - 5 хв.

- Проти 4-х супротивників - 5 хв.

- Проти 3-х збройних супротивників - 5 хв.

3 Особистий комплекс

4 Нестандартні ситуації

5 СФП

- жим штанги 140кг 1-2 рази

- поштовх ядра 12-13 м. (вага ядра 7,25 кг)

Для **2 Дан** та вище програма здачі встановлюється індивідуально згідно з вимогами Міжнародної Федерації Комбат Дзю-Дзюцу. До третього дану включно оцінюються результати виступів на міжнародних змаганнях особисті та учнів майстра. Від четвертого дану оцінюється розвиток особистого клубу, регіональної та національної федерації, результати підготовки, атестацій та спортивних досягнень учнів майстра, масовість та внесок в розвиток комбат дзю-дзюцу в регіоні, країні, світі!

ПРИМІТКИ :

* ЗФП встановлюється індивідуально. Для спортсменів легких вагових категорій до 63 кг атестаційні нормативи по роботі з вагою зменшуються на 25-30%. Для спортсменів понад 93 кг зменшуються вимоги по підтягуванням на 10-20%. Для жінок всі нормативи встановлюються індивідуально та зазвичай менші від чоловічих на 25-30%.

* Комбінована техніка оцінюється насамперед з боку застосування в реальних ситуаціях.

Жим лежачи здійснюється з полу, з метою зменшення можливості травми.

Пояснення

Нестандартна ситуація. Звільнення від загрози зброєю(ножем) з різних ситуацій, у т.ч. включаючи елементи удушення, захоплення.

Особистий комплекс. У кожного свій особистий комплекс. Набір елементів, рухів , дій, у наступних ситуаціях:

- " Суперник спокійний, нападу не очікує.
- " Суперник збирається, але ще не почав атаку.
- " Суперник атакує

Президент ВГО ФКДДУ та МФКДД

Владислав Шипінський

