

СТАРШЕ 15 ЛЕТ
ОРАНЖЕВЫЙ / ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

===ТЕХНИКА===

(37 видов техник из раздела МЕТОДИКА)

===ОФП===

1. Пресс 100 раз
2. Приседание 70 раз
3. Отжимание от пола 70 раз
4. Брусья 20 раз
5. Подтягивания 10 раз

===АКРОБАТИКА===

1. Колесо в обе стороны
2. Стойка на руках
3. Сальто с рук вперед
4. Кувырок прямой / правый бок / левый бок
5. Кувырок назад с выходом в стойку
6. Имитация прохода в ноги через скользящее колено по полу
7. «Креветка»
8. Забегание ногами по кругу стоя на голове – 3 круга в одну сторону и 3 в другую
9. Полный мостик и переход со шпагата в мост
10. «Лягушка»
11. Шпагат не более расстояния от большого до указательного пальца

===ТЕХНИКА УДАРА РУКАМИ===

1. Прямой
2. Боковой
3. Апперкот
4. Двойка
5. Лоукик
6. Фронт-кик
7. Мидл-кик
8. Уширо
9. Хайкик
10. Удар коленом прямой и боковой
11. 3 боксерских комбинации на лапах не менее 3х ударов

12. 2 комбинации муай-тай на лапах не менее 4 ударов с ногами (мин 1 удар)

===БОЙЦОВСКИЙ СПАРИНГ===

Борцовский спарринг:

1. 2 раунда по 3 минуты с противником своего уровня. Победа не имеет значения. Демонстрация изученных техник

МЛАДШЕ 15 ЛЕТ ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

===ОФП===

1. Пресс 70 раз
2. Приседание 60 раз
3. Отжимание от пола 50 раз
4. Брусья 10 раз
5. Подтягивания 5 раз

===АКРОБАТИКА===

1. Колесо в обе стороны
2. Стойка на руках
3. Кувырок прямой / правый бок / левый бок
4. Кувырок назад с выходом в стойку
5. Имитация прохода в ноги через скользящее колено по полу
6. «Креветка»
7. Забегание ногами по кругу стоя на голове – 2 круга в одну сторону и 2 в другую

===ТЕХНИКА УДАРА РУКАМИ===

1. Прямой
2. Боковой
3. Апперкот
4. Двойка

5. Лоукик
6. Фронт-кик
7. Мидл-кик

===БОРЦОВСКИЙ СПАРРИНГ===

1. 1 раунд по 3 минуты с противником своего уровня. Победа не имеет значения.
Демонстрация изученных техник

===АКРОБАТИКА===

1. 1 из выходов из маунта
2. 1 из выходов из бокового удержания
3. Проход в 2 ноги
4. Проход в 1 ногу
5. Любая атака из бокового удержания
6. Анаконда любая
7. Любой из треугольников на выбор сдающего
8. Проход гарда
9. Кимура
10. Американа
11. Атака пятки (т.е. колена) – СИМУЛЯЦИЯ
12. Ахилл
13. Треугольник руками
14. Армбар 20 вариантов. 4 на выбор экзаменатора
15. Гильотина классическая