

Нихон кэмпо тэ дзюцу сайто рю
Квалификационные требования 4 уровня (6 кю) зеленый

Стандарт

Атакующие действия:

1. Удар выставленным суставом среднего либо указательного пальца. (Демонстрируется в качестве надавливающего действия с пониманием мест нанесения и позиционным положением).
2. Хлесткий удар кончиками пальцев. (Демонстрируется в движении с оценкой скорости и работой равновесием).
3. Удар открытой ладонью в щитовидный хрящ. (Оценивается скорость удара, прицел, позиционная работа).
4. Хлещущий удар кулаком под различными углами. (Демонстрируется как удар выполняемый в стесненных условиях из захвата либо в ограниченном объеме).
5. Комбинация - прямой горизонтальным кулаком сайкен в корпус и обратный боковой сайкен в голову (одной рукой). Демонстрируется в боевом перемещении.
6. Комбинация - прямой вертикальным кулаком сайкен в корпус и ребром ладони наружу в голову (разными руками). Демонстрируется в боевом перемещении.
7. Комбинация сдвоенный ударов – горизонтальными кулаками сайкен в корпус и вертикальными кулаками в два уровня.
8. Комбинация обратного удара сайкен в голову с последующим переходом в позицию усилия вперед и прямым ударом сайкен в корпус (разными руками). Демонстрируется в боевом перемещении.
9. Удар из захватов за отвороты одежды (удар - на выбор аттестующегося). Оценивается использование центра тяжести, перемещений и качество удара.
10. Серия не менее 3 разнонаправленных ударов кулаком сайкен (на выбор аттестующегося).
11. Серия не менее 3 разнонаправленных ударов ладонью либо ребром ладони (на выбор аттестующегося).
12. Удар рукой, либо серия ударов (на выбор аттестующегося) – прямой удар ребром ступни.
13. Прямой удар ногой сгибом пальцев – переход в атаку руками (не менее 2 ударов).

Захваты:

1. Захват за запястье с усилием-поворотом внутрь и рычагом локтя. Полноценное исполнение из захвата с последующей фиксацией либо добиванием.
2. Захват за запястье с усилием-поворотом наружу и рычагом локтя. Полноценное исполнение из захвата с последующей фиксацией либо добиванием.
3. Захват за шею и одну руку сзади (Нельсон). Демонстрируется полноценное исполнение с защитой от удара либо из захвата.
4. Захват за шею и обе руки сзади (двойной Нельсон). Демонстрируется полноценное исполнение в партере с фиксацией.

Защита:

1. Скользящий блок ладонью-запястьем вперед.
2. Защита от прямого удара в голову блоком со смещением-поворотом с одновременным ударом вертикальным кулаком сайкен.
3. Защита от прямого удара коротким блоком наружу с последующим ответным ударом блокирующей рукой.
4. Защита от прямого удара коротким блоком внутрь с последующим ответным ударом блокирующей рукой.
5. Защита от прямого удара либо попытки захвата мягким блоком вниз с последующим ответным ударом блокирующей рукой.
6. Защита от прямого удара ногой с блоком-отходом, возвращением и ответным ударом.

Все блоки и защита демонстрируются паром со свободной ладонью с демонстрацией понимания назначения.

Бросковая техника:

1. Бросок через спину из захвата с попыткой нанесения удара.
2. Переход с броска через бедро в подхват.
3. Бросок через бедро с падением.
4. Бросок через спину с коленей.
5. Передняя подножка. (Полноценное исполнение с последующим добиванием. Может выполняться как с защитой от удара, так и из захвата).
6. Задняя подножка (полноценное исполнение с защитой от удара и последующим добиванием либо фиксацией).
7. Бросок через себя перекастом с упором противнику в живот.

Физ подготовка

1. Подтягивание 3 раза.
2. Отжимания 25 раз.
3. Пресс 30 раз.
4. Позиция всадника не менее 1,5 минут.

**Дополнение
Квалификация ОФПРБ (боевая)**

Атакующие действия.

1. Боксерские комбинации (не менее трех ударов).
2. Обратные удары (в том числе с поворотом).
3. Подход к противнику и нанесение бокового удара передней ногой (три уровня).
4. Подход к противнику и нанесение бокового удара задней ногой (три уровня).
5. Комбинация ударов рукой и ногой.
6. Переход с ударной атаки в борцовскую.

Защитные действия.

1. Уклонение от удара рукой назад.
2. Уклонение от удара рукой в сторону и вперед.
3. Уклонение от бокового удара рукой нырком.
4. Блокировка удара рукой.
5. Уклонение от удара ногой.
6. Блокировка удара ногой.
7. Уход от атаки (назад, вперед, в сторону).
8. Клинч.
9. Уклонение от атаки с переходом в борьбу.

Вся техника демонстрируется в паре в боевом ритме.

Спарринг по унифицированным правилам ОФПРБ (не менее 2-х раундов по 2 минуты).

**Дополнение.
Квалификация курса базовой тактической подготовки (специальная).**

1. Оружейная техника безопасности.
2. Основы оружейного законодательства РФ.
3. Неполная разборка-сборка автомата Калашникова (любой модификации).
4. Неполная разборка-сборка пистолета Макарова (либо АПС).
5. Хваты оружия (правильное удержание, регулировка ремня, фиксация приклада).
6. Стрелковые навыки. Постановка оружия на цель.