

## **Нихон кэмпо тэ дзюцу сайто рю** **Квалификационные требования 7 уровня (3 кю) сине-красный**

### **Атакующие действия:**

1. Одиночные удары по нескольким (от 4 и более) снарядам, расположенным в круг (оценивается скорость, концентрация на ударе, сила и фокус удара, использование позиций).
2. Боевые комбинации рук и ног (не менее 4 ударов). Демонстрация на неподвижном противнике. Оценивается работа позиций, перемещения, понимание места нанесения удара и положения противника. Противник защищается и парирует.
3. Одновременная скоростная атака двух противников. (Противники располагаются перед аттестующимся).
4. Длительная серия ударов. Выполняется обозначениями по неподвижному противнику либо в полный контакт по снаряду. (Не менее 40 ударов за 20 секунд).
5. Высокий обратный удар ногой с поворотом.

### **Защитные действия:**

1. Снятия захвата на запястье (не менее 3 вариантов действий).
2. Снятия захвата за отворот одежды (не менее 3 вариантов действий).
3. Снятие захвата за плечо (не менее 3 вариантов действий).
4. Защита от двух ударов руками в голову (не менее 2 вариантов действий).
5. Снятие захвата за руку и шею (Нельсон). (Полноценные действия).
6. Защита от двух нападающих противников. (Ознакомительно – оценивается, в основном, передвижение, позиционная работа и парирование атакующих действий).
7. Защита от свободной атаки (Фиксация противника).
8. Снятие захвата под обе руки и за шею (Двойной Нельсон) (Ознакомительно).

### **Бросковая техника:**

1. Изменение направления броска – переход из броска в бросок: а) Проведение передней подножки, либо зацепа с уходом противника и последующим переходом на бросок через спину с ног, либо с колена. б) Проведение броска через бедро с уходом противника и последующим переходом на переднюю, боковую подножку, либо обратный бросок через колено с воздействием сложным захватом на подбородок. в) Проведение броска через плечо с сопротивлением и переходом на бросок через плечо с обратным хватом.

### **Работа с оружием.**

#### **Владение короткими парными палками (нунте-бо):**

1. Комбинация не менее 4 маховых ударов.
2. Вращение нунте бо (веерный щит).
3. Защита от удара палкой (сносящий блок) с последующим ответным ударом.
4. Защита от удара палкой (смещение) с одновременным ударом.
5. Защита от удара палкой (встречный удар по рукам) с последующим ответным ударом.

#### **Владение боевым посохом (дзе):**

1. Короткий удар сверху-вниз.
2. Короткий боковой удар.
3. Маховый удар сверху со скользящим перехватом за конец посоха.
4. Маховый удар сбоку со скользящим перехватом за конец посоха.
5. Короткий удар снизу.
6. Сносящий блок.
7. Уход от удара смещением в сторону.
8. Прямой тычковый удар.

### **Физ подготовка**

1. Подтягивание 10 раз.
2. Отжимания 40 раз (сайкен).
3. Тест на силу удара ребром ступни.
4. Тест на силу удара высокой боковой передней ногой.
5. Тест на точность удара по подвешенной лапе.
6. Тест на точность ударов по спонтанно появляющимся снарядам.