

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

**Стандарт**

**Атакующие действия:**

1. Серия не менее 3 ударов из положения с захватом на запястье. (Оценивается качество ударов передвижение, использование позиций, уход от возможного удара свободной рукой).
2. Серия не менее 3 ударов из положения с захватом на плече за одежду. (Оценивается качество ударов передвижение, использование позиций, уход от возможного удара свободной рукой).
3. Серия не менее 3 ударов из положения с захватом на отвороте одежды. (Оценивается качество ударов передвижение, использование позиций, уход от возможного удара свободной рукой).
4. Серия не менее 3 ударов из положения с захватом за шею. (Оценивается качество ударов передвижение, использование позиций, уход от возможного удара свободной рукой).
5. Каскадная серия ударов в уходе с линии атаки.
6. Нанесение удара – переход в захват на блоке и проведение броска.
7. Нанесение удара – переход в захват на блоке, выведение противника из равновесия с последующим скоростным нанесением серии ударов. Оценивается работа на ногах, качество ударов, сохранение собственного равновесия.
8. Прямой удар ногой за спину (в повороте).
9. Боковой удар с круговым заходом (боксерская вертушка).

**Техника демонстрируется только в парах.**

**Защитные действия:**

1. Снятие двойного захвата на запястье.
2. Снятие двойного захвата за отворот одежды.
3. Снятие двойного захвата за плечи.
4. Защита от прямого удара рукой в голову (не менее трех ответных ударов с фиксацией либо добиванием).
5. Защита от прямого удара рукой в корпус (не менее трех ответных ударов с фиксацией либо добиванием).
6. Защита от прямого удара ногой (не менее двух ответных ударов с фиксацией либо добиванием).
7. Защита от двух ударов руками в голову (с фиксацией позиции и добиванием).
8. Защита от бокового удара ногой. (Полноценное исполнение с проведением серии ответных ударов, либо броском).
9. Снятие захвата за руку и шею (Нельсон).
10. Захват за запястье изнутри периметра (конвойный).

**Техника демонстрируется только в парах.**

**Бросковая техника:**

1. Принятие броска с приземлением в устойчивое положение (на ноги либо на колени) и продолжающим действие ответным броском.
2. Броски с минимальным воздействием (круговые на ногах, с воздействием на затылок, подбородок, использованием сложных, болевых захватов и пр.)
3. Работа в партере.
4. Бросок с круговым зашагом за спину противнику и заломом локтя. Выполняется в защите от удара, либо с собственного удара и перехода в захват.
5. Обратный бросок через колени. Выполняется в защите от удара, либо с собственного удара и перехода в захват.

## **Работа с оружием.**

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

1. Маховый удар (наружу, внутрь).
2. Короткий боковой удар (наружу, внутрь).
3. Удар сверху.
4. Комбинация из двух маховых ударов.
5. Комбинация из двух маховых ударов с переходом в повторную комбинацию.
6. Защита от удара палкой (сносящий блок).
7. Защита от удара палкой (смещение).
8. Защита от удара палкой (встречный удар по рукам).

***Работа с данным оружием осуществляется в воздухе, либо перед противником, но на дальней дистанции и без контакта.***

### **Физ подготовка**

1. Подтягивание 7 раз.
2. Отжимания 35 раз (сайкен).
3. Тест на силу удара горизонтальным кулаком сайкен.
4. Тест на силу удара вертикальным кулаком сайкен.
5. Тест на силу удара боковой сайкен.

## **Дополнение Квалификация ОФПРБ (боевая).**

**К аттестации по специальной программе допускаются только претенденты аттестованные по стандартной квалификации. Прошедшим специальную аттестацию выдаются отдельные документы утвержденного образца с внесением в реестр.**

### **Атакующие действия.**

1. Боксерские комбинации в перемещении (не менее трех ударов).
2. Универсальные комбинации с использованием обратных ударов.
3. Подход к противнику и нанесение двойного бокового удара передней ногой.
4. Подход к противнику и нанесение двойного бокового удара задней ногой.
5. Комбинация серии ударов рукой и ногой.
6. Удар ногой – серия ударов рукой.

### **Защитные действия.**

1. Уклонения от удара рукой с контратакующим ударом.
2. Блокировка удара рукой с контратакующим ударом.
3. Уклонение от удара ногой с контратакующим ударом.
4. Блокировка удара ногой с контратакующим ударом.
5. Уход от атаки (назад, вперед, в сторону) с контратакой.
6. Клинч с переходом в борцовские действия.

### **Работа в партере.**

1. Болевой из удержания обратный рычаг локтя.
2. Болевой изгибом локтя через таз.
3. Болевой на ахиллесово сухожилие.
4. Простой удушающий.
5. Удушающий ногами в области почек.

**Вся техника демонстрируется в паре в боевом ритме.**

**Спарринг по унифицированным правилам ОФПРБ (не менее 2-х раундов по 3 минуты).**

**Дополнение.**

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

1. Неполная разборка-сборка карабина или винтовки М-серии. (любой модификации).
2. Неполная разборка-сборка любого пистолета (на выбор аттестующегося).
3. Хваты оружия (выхват из кобуры, передвижение).
4. Стрелковые навыки. Постановка короткоствольного оружия на цель с выхвата из кобуры. Стойки с короткоствольным и длинноствольным оружием.