

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

**Стандарт**

**Атакующие действия:**

1. Удар открытой ладонью в щитовидный хрящ. (Оценивается скорость удара, прицел, позиционная работа).
2. Хлещущий удар кулаком под различными углами. (Демонстрируется как удар, выполняемый в стесненных условиях из захвата либо в ограниченном объеме).
3. Комбинация - прямой горизонтальным кулаком сайкен в корпус и обратный боковой сайкен в голову (одной рукой). Демонстрируется в боевом перемещении.
4. 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.
5. Серия не менее 3 разнонаправленных ударов кулаком сайкен (на выбор аттестующегося).
6. Серия не менее 3 разнонаправленных ударов ладонью либо ребром ладони (на выбор аттестующегося).
7. Удар рукой, либо серия ударов (на выбор аттестующегося) – прямой удар ребром ступни.
8. Прямой удар ногой сгибом пальцев – переход в атаку руками (не менее 2 ударов).
9. Обратный удар с круговым заходом (бэкфист).
10. Комбинация удара в корпус с переходом в удар сверху (прямой+кросс). Одной рукой.
11. Комбинация удара в корпус с последующим ударом сверху. Разными руками.

**Захваты:**

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

**Защита:**

1. Скользящий блок с переходом в захват и выведением противника из равновесия.
2. Защита от прямого удара коротким блоком наружу с последующим ответным ударом блокирующей рукой.
3. Защита от прямого удара коротким блоком внутрь с последующим ответным ударом блокирующей рукой.
4. Защита от прямого удара либо попытки захвата мягким блоком вниз с последующим ответным ударом блокирующей рукой.
5. Защита от прямого удара ногой с блоком-отходом, возвращением и ответным ударом.

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

**Бросковая техника:**

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