

МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ
МАРБ/ИНСА

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
НА УЧЕНИЧЕСКИЕ СТУПЕНИ И МАСТЕРСКИЕ РАНГИ
(ПОЯСНАЯ СИСТЕМА)



МАРБ-2026

ПОЯСНЕНИЯ К СИСТЕМЕ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки мастерства владения приёмами современной школы рукопашного боя и учёта вложенного в тренировки труда Международной ассоциацией рукопашного боя (ИНСА) разработана система аттестации бойцов с присвоением уровня квалификации «Ученик» и «Мастер»: десять ученических и десять мастерских уровней. Для получения квалификации бойцы должны выдержать экзамен в соответствии с требованиями аттестационной программы, изложенной ниже. В случае успешной сдачи экзамена аттестация на определённый уровень подтверждается выдачей сертификата установленного ИНСА образца. Аттестация на чёрный пояс подтверждается выдачей именного пояса и сертификата ИНСА. Экзамены проводятся 2 раза в год. Как правило, на летних и зимних сборах.

Аттестационная комиссия на экзамене должна состоять не менее чем из трёх человек, кандидатуры которых персонально утверждены региональным шеф-инструктором и председателем аттестационной комиссии ИНСА. Присвоение мастерской квалификации производится исключительно аттестационной комиссией ИНСА.

При сдаче экзамена учитывается:

- возраст бойца,
- срок занятий,
- выполнение установленных нормативов,
- правильность выполнения технических действий,
- знание правил соревнований,
- соревновательная практика,
- умение вести бой по правилам ИНСА,
- умение выполнять приёмы самозащиты,
- участие в организации мероприятий,
- вклад в развитие рукопашного боя.

Требования к присвоению квалификации ученика с 10-й по 1-ю ступень и 1-й ранг мастера изложены в таблице №1. Аттестация на мастерские ранги производится в соответствии с требованиями, описанными в таблице №2.

Чем выше квалификация бойца, тем выше требования к выполнению технических действий и проведению поединков. Поединки могут не проводиться, если боец является действующим спортсменом и выступал на соревнованиях в течение года, предшествующего аттестационному экзамену. Для получения квалификации мастера необходимо выполнить нормативы, изложенные в программе аттестации. В исключительных случаях квалификация «Мастер рукопашного боя» может быть присвоена без учёта требований, изложенных в таблице №2.

Норматив по физической подготовке считается выполненным, если после выполнения всех контрольных упражнений аттестуемый набрал в сумме не менее 28 баллов (Приложение №1).

При сдаче на мастерские ранги по решению аттестационной комиссии требования к физической подготовке могут быть снижены на величину от 5 до 40% от норматива в зависимости от возраста (старше 45 лет) и пола аттестуемого.

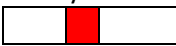
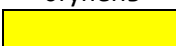
Аттестационная комиссия может конкретизировать и усложнить отдельные требования программы исходя из сложившихся особенностей подготовки бойцов в своих организациях.

После оплаты регистрационного взноса положительные результаты аттестационного экзамена начиная с 8-ой ученической ступени заносятся в базу данных ИНСА и размещаются на официальном сайте. Каждому бойцу, успешно сдавшему экзамен, выдаётся сертификат установленного образца, подтверждающий его квалификацию и присваивается регистрационный номер, который сохраняется за ним пожизненно. При сдаче на мастерские ранги изготавливается именной пояс.

УРОВНИ КВАЛИФИКАЦИИ

Ученик

Таблица № 1

Уровень подготовки бойца	Знаки различия	Условия выполнения (не менее)	Боевая подготовка*	Контрольные нормативы
10-я ученическая ступень 	Белый пояс с красной полоской	6 месяцев регулярных тренировок	Нет	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка
9-я ученическая ступень 	Белый пояс с синей полоской	6 месяцев регулярных тренировок	Нет	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка
8-я ученическая ступень 	Белый пояс с чёрной полоской	6 месяцев регулярных тренировок	Нет	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка
7-я ученическая ступень 	Жёлтый пояс жёлтая нашивка на рукаве куртки	6 месяцев регулярных тренировок	Защита от ударов руками и ногами	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка

6-я ученическая ступень 	Оранжевый пояс оранжевая нашивка на рукаве куртки	9 месяцев регулярных тренировок Возраст не менее 10 лет	Защита от ударов руками и ногами 3 поединка	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка
5-я ученическая ступень 	Красный пояс красная нашивка на рукаве куртки	9 месяцев регулярных тренировок Возраст не менее 10 лет	80 баллов (4 приёма против невооружённого противника) 4 поединка	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка
4-я ученическая ступень 	Синий пояс синяя нашивка на рукаве куртки	12 месяцев регулярных тренировок Возраст не менее 12 лет	90 баллов 5 поединков	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика
3-я ученическая ступень 	Фиолетовый пояс фиолетовая нашивка на рукаве куртки	12 месяцев регулярных тренировок Возраст не менее 12 лет	100 баллов 6 поединков	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика
2-я ученическая ступень 	Зелёный пояс зелёная нашивка на рукаве куртки	18 месяцев регулярных тренировок Возраст не менее 14 лет	110 баллов 7 поединков	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика
1-я ученическая ступень 	Коричневый пояс коричневая нашивка на рукаве куртки	18 месяцев регулярных тренировок Возраст не менее 16 лет	120 баллов 8 поединков	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика
Мастерский ранг 	Чёрный пояс шеvron на рукаве куртки	24 месяца регулярных тренировок Возраст не менее 18 лет	125 баллов 10 поединков	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика

*Засчитываются результаты выступления на соревнованиях между аттестационными экзаменами

Мастер

Таблица №2

Уровень	Знаки различия	Требования для присвоения
1-й ранг master	Чёрный пояс с одной жёлтой полосой	Инструктору, тренеру, руководителю клуба, городской, региональной, национальной организации, имеющему группу не менее 15 аттестованных и зарегистрированных ИХСА учеников, имеющего национальную судейскую категорию. Выполнившего норматив, указанный в таблице 1, приложении 1.
 A. IVANOV  HAND-TO-HAND COMBAT		
2-й ранг master	Чёрный пояс с двумя полосами	Тренеру, руководителю клуба, городской, региональной, национальной организации рукопашного боя, имеющему группу не менее 30 аттестованных и зарегистрированных ИХСА учеников, имеющему национальную судейскую категорию, имеющему 1-й ранг ИХСА. Выполнившего норматив, указанный в таблице 1, приложении 1.
 A. IVANOV  HAND-TO-HAND COMBAT		
3-й ранг master	Чёрный пояс с тремя полосами	Руководителю (заместителю руководителя) клуба, городской, региональной, национальной организации рукопашного боя, имеющему группы не менее 50 аттестованных и зарегистрированных ИХСА учеников, имеющему национальную судейскую категорию, имеющему 2-й ранг ИХСА. Выполнившего норматив, указанный в таблице 1, приложении 1.
 A. IVANOV  HAND-TO-HAND COMBAT		
4-й ранг master	Чёрный пояс с четырьмя полосами	Руководителю (заместителю руководителя) клуба, городской, региональной, национальной организации рукопашного боя, имеющему в своём составе не менее 2-х филиалов (клубов), возглавляемых аттестованными мастерами ИХСА в которых состоит не менее 100 аттестованных и зарегистрированных ИХСА учеников, имеющему судейскую категорию не ниже международной D класса, имеющему 3-й ранг ИХСА. Выполнившего норматив, указанный в таблице 1, приложении 1.
 A. IVANOV  HAND-TO-HAND COMBAT		
5-й ранг master	Чёрный пояс с одной широкой полосой	Руководителю (заместителю руководителя) городской, региональной национальной организации рукопашного боя, имеющей в своём составе не менее 3-х филиалов (клубов), возглавляемых аттестованными мастерами ИХСА в которых состоит

		не менее 200 аттестованных и зарегистрированных IHCA учеников, имеющему судейскую категорию не ниже международной С класса, имеющему 4-й ранг IHCA.	
 A. IVANOV  HAND-TO-HAND COMBAT			
6-й ранг master	Чёрный пояс с одной широкой и одной узкой полосами	Руководителю (заместителю руководителя) региональной, национальной организации рукопашного боя, имеющему в своём составе не менее 5-ти филиалов (клубов), возглавляемых аттестованными мастерами IHCA в которых состоит не менее 300 аттестованных и зарегистрированных IHCA учеников, имеющему судейскую категорию не ниже международной В класса, имеющему 5-й ранг IHCA. За особые заслуги.	
 A. IVANOV  HAND-TO-HAND COMBAT			
7-й ранг master	Чёрный пояс с одной широкой и двумя узкими полосами	Руководителю (заместителю руководителя) национальной организации рукопашного боя, имеющему в своём составе не менее 8-ти филиалов (клубов), возглавляемых аттестованными мастерами IHCA в которых состоит не менее 500 аттестованных и зарегистрированных IHCA учеников, имеющему судейскую категорию не ниже международной А класса, имеющему 6-й ранг IHCA. За особые заслуги.	
 A. IVANOV  HAND-TO-HAND COMBAT			
8-й ранг Grand master	Чёрный пояс с одной широкой и тремя узкими полосами	Руководителю (заместителю руководителя) национальной организации рукопашного боя, члену президиума Международной ассоциации рукопашного боя, не менее 10 лет работающему в Международной ассоциации рукопашного боя, имеющему 7-й ранг IHCA. За особые заслуги.	
 A. IVANOV  HAND-TO-HAND COMBAT			
9-й ранг Grand master	Чёрный пояс с одной широкой и четырьмя узкими полосами	Руководителю (заместителю руководителя) национальной организации рукопашного боя, члену президиума Международной ассоциации рукопашного боя, не менее 15 лет работающему в Международной ассоциации рукопашного боя, имеющему 8-й ранг IHCA. За особые заслуги.	
 A. IVANOV  HAND-TO-HAND COMBAT			
10-й ранг Grand	Чёрный пояс с двумя широкими полосами	Руководителю (заместителю руководителя) организации рукопашного боя, члену президиума Международной ассоциации рукопашного боя, не менее 20 лет работающему в	

master		Международной ассоциации рукопашного боя, имеющему 9-й ранг ИНСА. За особые заслуги.
 A. IVANOV  HAND-TO-HAND COMBAT		

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ

Аттестационные требования к сдаче экзаменов на 10-й, 9-й ученические ступени определяются региональными аттестационными комиссиями.

8 ученическая ступень (срок занятий не менее 6 месяцев):

Базовая техника:

Стойки и передвижения: строевая, фронтальная, боевая; передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/ назад, влево/вправо.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку, локтем сбоку.

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, коленом.

Страховка и самостраховка: группировка; кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад; самостраховка из приседа падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка падением вперед.

Физическая подготовка: см.приложение №1.

7 ученическая ступень (срок занятий не менее 6 месяцев):

Базовая техника:

Стойки и передвижения: стойки: строевая, фронтальная, боевая; передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/ назад, влево/вправо.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку, локтем сбоку, наотмашь.

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед.

Страховка и самостраховка: группировка; кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад; самостраховка из приседа падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка падением вперед.

Физическая подготовка: см.приложение №1.

6 ученическая ступень (срок занятий не менее 9 месяцев):

Базовая техника:

Стойки и передвижения: стойки: строевая, фронтальная, боевая; передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/ назад, влево/вправо.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку, локтем сбоку, наотмашь;

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад;

Страховка и самостраховка: группировка; кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад; самостраховка из приседа падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка падением вперед; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад; через руку партнёра.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок задней подножкой.

Борьба лежа:

- удержание (сбоку, поперёк) и уход от него;
- болевой приём на руку (2 варианта).

Приёмы самозащиты:

- защита от изученных ударов руками;
- защита от изученных ударов ногами;
- освобождение от захватов.

Выполнить 4 приёма по выбору экзаменатора на оценку не ниже 70 баллов.

Боевая подготовка:

3 обусловленных поединка с разными соперниками по 2 минуты (показать изученную технику нападения и защиты).

Физическая подготовка: см.приложение №1.

5 ученическая ступень (срок занятий не менее 9 месяцев):

Базовая техника:

Стойки и передвижения: стойки: строевая, фронтальная, боевая; передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/назад, влево/вправо.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку, локтем сбоку, наотмашь (выполняются в боевой стойке в движении вперед/назад);

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой;

Страховка и самостраховка: группировка; кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад; самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка падением вперед; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад; через руку партнёра.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок задней подножкой;
- бросок через бедро.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (2 варианта);

- болевой приём на ногу (2 варианта).

Приёмы самозащиты:

- защита от изученных ударов руками;
- защита от изученных ударов ногами;
- освобождение от захватов.

Выполнить 4 приёма по выбору экзаменатора на оценку не ниже 80 баллов.

Боевая подготовка:

4 обусловленных поединка с разными соперниками по 2 минуты (показать изученную технику нападения и защиты).

Физическая подготовка: см.приложение №1.

4 ученическая ступень (срок занятий не менее 12 месяцев):

Базовая техника:

Стойки и передвижения: стойки: строевая, фронтальная, боевая; передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/ назад, влево/вправо.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку, локтем сбоку, наотмашь (выполняются в боевой стойке в движении вперёд/назад).

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой; круговой назад.

Страховка и самостраховка: группировка; кувырок вперед/назад; через плечо вперёд/назад; самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка падением вперед; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад; через руку партнёра.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок задней подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- бросок зацепом.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (3 варианта);
- болевой приём на ногу (2 варианта);
- удушающий приём (2 варианта).

Приёмы самозащиты:

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- освобождение от захватов;
- обезоруживание при нападении с холодным оружием;
- обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов по выбору экзаменатора на оценку не ниже 90 баллов

Боевая подготовка:

5 обусловленных поединков с разными соперниками по 2 минуты (показать изученную технику нападения и защиты).

Физическая подготовка: см.приложение №1.

3 ученическая ступень (срок занятий не менее 12 месяцев):

Базовая техника:

Стойки и передвижения: стойки: строевая, фронтальная, боевая; передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/ назад, влево/вправо.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении вперёд/назад); наотмашь, основанием кулака, локтем.

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, круговой стопой внутрь, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и самостраховка: группировка; кувырок вперед/назад; через плечо вперёд/назад; самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка падением вперед; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад; через руку партнёра.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок задней подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- бросок зацепом;
- бросок переворотом;
- бросок подсечкой.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (3 варианта);
- болевой приём на ногу (3 варианта).
- удушающий приём (3 варианта).

Приёмы самозащиты:

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- освобождение от захватов;
- обезоруживание при нападении с холодным оружием;
- обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов по выбору экзаменатора на оценку не ниже 100 баллов.

Боевая подготовка:

6 поединков с разными соперниками по 2 минуты (показать изученную технику нападения и защиты).

Физическая подготовка: см.приложение №1.

2 ученическая ступень (срок занятий не менее 18 месяцев):

Базовая техника:

Стойки и передвижения: стойки: строевая, фронтальная, боевая; передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/ назад, влево/вправо, уклоны, нырки.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении вперёд/назад); наотмашь, основанием кулака, локтем.

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, круговой стопой внутрь, круговой стопой изнутри, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и самостраховка: группировка; кувырок вперед/назад; через плечо вперёд/назад; самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка падением вперед; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад; через руку партнёра.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок задней подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- бросок зацепом;
- бросок переворотом;
- бросок подсечкой;
- бросок передней подножкой.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (4 варианта);
- болевой приём на ногу (4 варианта).
- удушающий приём (4 варианта).

Приёмы самозащиты:

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- освобождение от захватов;
- обезоруживание при нападении с холодным оружием;
- обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов по выбору экзаменатора на оценку не ниже 110 баллов.

Боевая подготовка:

7 поединков с разными соперниками по 2 минуты (показать изученную технику нападения и защиты).

Физическая подготовка: см.приложение №1.

1 ученическая ступень (срок занятий не менее 18 месяцев):

Базовая техника:

Стойки и передвижения: стойки: строевая, фронтальная, боевая; передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/ назад, влево/вправо, уклоны, нырки.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении вперёд/назад); наотмашь, основанием кулака, локтем.

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, круговой стопой внутрь, круговой стопой изнутри, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и самостраховка: группировка; кувырок вперед/назад; через плечо вперёд/назад; самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка падением вперед; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад; через руку партнёра.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок задней подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- бросок зацепом;
- бросок переворотом;
- бросок подсечкой;
- бросок передней подножкой;
- бросок по выбору бойца.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (5 вариантов);
- болевой приём на ногу (5 вариантов).
- удушающий приём (5 вариантов).

Комбинации борьбы стоя и борьбы лёжа: выполнение бросков с переходом на удержание, болевой или удушающий приём.

Комбинации ударов с бросками: по выбору бойца.

Приёмы самозащиты:

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- освобождение от захватов;
- обезоруживание при нападении с холодным оружием;

- обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов по выбору экзаменатора на оценку не ниже 120 баллов.

Боевая подготовка:

8 поединков с разными соперниками по 2 минуты (показать изученную технику нападения и защиты).

Физическая подготовка: см.приложение №1.

Мастер (срок занятий не менее 24 месяцев):

Базовая техника:

Стойки и передвижения: стойки: строевая, фронтальная, боевая; передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/ назад, влево/вправо, уклоны, нырки.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку, наотмашь, основанием кулака, локтем (выполняются в боевой стойке в движении, в сочетании с уходами с линии атаки).

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, круговой стопой внутрь, круговой стопой изнутри, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и самостраховка: группировка; кувырок вперед/назад; через плечо вперёд/назад; самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка падением вперед; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад; через руку партнёра.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок задней подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- бросок зацепом;
- бросок переворотом;
- бросок подсечкой;
- бросок передней подножкой;
- бросок по выбору экзаменатора.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (6 вариантов);
- болевой приём на ногу (5 вариантов).
- удушающий приём (5 вариантов).

Комбинации борьбы стоя и борьбы лёжа: выполнение бросков с переходом на удержание, болевой или удушающий приём по выбору экзаменатора.

Комбинации ударов с бросками: по выбору экзаменатора.

Приёмы самозащиты:

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- освобождение от захватов;
- обезоруживание при нападении с холодным оружием;
- обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов по выбору экзаменатора на оценку не ниже 125 баллов.

Боевая подготовка:

10 поединков с разными соперниками по 2 минуты.

Физическая подготовка: см. приложение №1.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Контрольные упражнения	8-7 ступень						6 ступень						5 ступень						4 ступень					
	Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на кулаках	15	20	25	10	15	20	20	25	30	15	20	25	25	30	35	20	25	30	30	35	40	25	30	35
Подъём туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин.	25	30	35	20	25	30	30	35	40	25	30	35	35	40	45	30	35	40	40	45	50	35	40	45
Подтягивание на перекладине, девушки на низкой перекладине	4	6	8	6	8	10	6	8	10	8	10	12	8	10	12	10	12	14	10	12	14	12	14	16
Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	130	140	150	160	170	180	150	160	170	170	180	190	160	170	180	180	190	200	170	180	190
Бег 60 м	11.3	10.5	10.2	11.5	11.0	10.3	10.8	10.0	9.4	11.2	10.4	9.8	10.5	9.7	9.0	10.8	10.4	9.7	10.2	9.3	8.8	9.6	10.2	9.5
Бег 1000 м (мин) Бег 500 м	5.3	5.0	4.3	3.0	2.65	2.50	5.15	4.45	4.20	2.60	2.25	2.15	4.40	4.10	3.40	2.55	2.20	2.05	4.10	3.50	3.30	2.40	2.10	2.0
Гибкость (наклон туловища вперёд (см)) *	1	2	3	1	2	3	2	3	5	2	3	5	3	4	6	3	4	6	4	5	7	4	5	7

Контрольные упражнения	3 ступень						2 ступень						1 ступень						мастер					
	Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Комплексное силовое упражнение 30сек +30сек**	56	62	66	50	53	56	62	68	72	53	56	58	70	74	78	56	58	60	72	76	82	58	60	62
Подтягивание на перекладине, Девушки на низкой перекладине	12	14	16	14	16	18	14	16	18	16	18	20	16	18	20	18	20	22	18	20	22	20	22	24
Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	180	190	200	200	210	220	185	197	202	210	220	230	190	200	210	210	220	230	190	200	210
Бег 30 м	5.3	5.0	4.8	5.9	5.5	5.0	5.7	5.2	4.7	6.2	5.8	5.4	5.1	4.7	4.4	5.7	5.3	5.0	5.1	4.7	4.4	5.7	5.3	5.0
Бег 3000 м (мин) Бег 2000 м	14.5	14.2	13.5	12.4	11.2	11.0	14.3	13.5	13.2	12.1	11.1	10.4	14.0	13.0	12.2	12.2	11.1	10.3	14.0	13.0	12.2	12.2	11.1	10.3
Челночный бег 4х20м (сек)	22.2	22.0	21.5	26	24	22	20.0	19.0	18.2	24	22	21.5	18.3	18.0	17.3	22	21.5	21	18.0	17.3	17.0	21.5	21	20
Гибкость (наклон туловища вперёд (см))	5	6	8	5	6	8	5	7	9	5	7	9	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10

*Наклон туловища вперёд выполняется в положении стоя на ступеньке или сидя на полу.

** Упражнение выполняется в течение 1 минуты: первые 30 секунд - максимальное количество наклонов вперёд до касания руками носков ног из положения лёжа на спине, руки на пояс, ноги закреплены (допустимо незначительное сгибание ног; при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); повернуться в упор лёжа и без паузы для отдыха выполнять в течение 30 с максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа (отжимания)