

Атестаційна програма по кікбоксингу ВАКО

Атестація на білий пояс (1-3 місяців)

Розділ	Норматив	Примітка
Загальнофізична підготовка	Прес: діти 10, дорослі та юніори 15	Складочка або ноги зігнути в колінах та підняття тулубу
	Віджимання від полу: діти 10, дорослі та юніори 15	
	Скакалка: вміння стрибати	
Розтяжка	Поздовжний шпагат	
	Поперечний шпагат	
Стійка	Фронтальна стійка (ліва та права)	Приділяти увагу розподілу ваги та захисту
	Бічна стійка (ліва та права).	
Переміщення	Напівпереміщення вперед (перешагування)	
	Напівпереміщення назад (перешагування)	
	Напівпереміщення в бік (перешагування)	
Базова техніка: блоки, удари руками, удари ногами. Без переміщення	Блокування удару в голову	з середини та зовні (відбивання в сторону з середини та зовні долонею або зап'ястком руки)
	Блокування удару в корпус	з середини та зовні (відбивання в сторону з середини та зовні рукою)
	Прямий удар рукою (лівий та правий)	
	Бекфіст прямий (для поінт-файтинга)	
	Фронт-кік з правосторонньої та лівосторонньої стійки	(ближньою та дальньою ногою)
	Раундхаус-кік з правосторонньої та лівосторонньої стійки	(ближньою та дальньою ногою)
	Лоу-кік з правосторонньої та лівосторонньої стійки	(ближньою та дальньою ногою)
	Блокування (підставка) лоу-кіка гомілкою	(ближньою та дальньою ногою)
Комбінації (зв'язки)	Бліц	
	Джеб + прямий удар рукою (двійка)	
	Джеб + прямий удар рукою + фронт-кік (на місці)	
	Джеб + прямий удар рукою + Раундхаус-кік (на місці)	
	Блокування удару в голову + прямий удар дальньою рукою.	
	Блокування удару в корпус + прямий удар дальньою рукою	
	Джеб + крос + лоу-кік	(Вміти бити в цій комбінації лоу-кік ближньою та дальньою ногою)
	Блокування (подставка) лоу-кіка гомілкою + джеб + крос + раундхаус-кік	(Вміти бити в цій комбінації раундхаускік ближньою та дальньою ногою)
	Джеб + крос + раундхаус-кік (ближньою ногою) + лоу-кік дальньою ногою + блокування (підставка) лоу-кіка гомілкою	(Вміти в цій комбінації блокувати ближньою та дальньою ногою)
Інше	Всебічні знання історії розвитку кікбоксингу	Президент національної федерації, президент всемирної (європейської) федерації, розділи кікбоксингу та екіпірування згідно розділів, засновники кікбоксингу та історія створення (всесвітня та українська), видатні особистості кікбоксингу України

Атестація з білого пояса на жовтий пояс (3-6 місяців)

Розділ	Норматив	Примітка
Загальнофізична підготовка	Прес: діти 15, дорослі та юніори 20	Складочка або ноги зігнути в колінах та підняття тулубу
	Віджимання від полу: діти 15, дорослі та юніори 20	
	Скакалка: Діти 30 сек, дорослі та юніори 60 сек	Поняття роботи зі скакалкою
	Бігова підготовка (човниковий біг 3*10м): Діти 10,3 сек, дорослі та юніори 8,1 сек	
Розтяжка	Поздовжній шпагат	
	Поперечний шпагат	
	Нахил вперед	Бажано дістати кінчиками пальців до підлоги
Стійка	Фронтальна стійка (ліва та права)	
	Бічна стійка (ліва та права).	
	Перехід із фронтальної стійки в бічну та навпаки	
Переміщення	Переміщення вперед (човник)	
	Переміщення назад (човник)	
	Переміщення вперед с задньої ноги з виконанням ударів або захисту	
	Переміщення вправо (вліво) приставними кроками	
	Ковзання на опорній нозі з виносом коліна вперед без ударів	
Базова техніка: блоки, удари руками, удари ногами.	Блокування удару в голову	з середини та зовні (відбивання в сторону з середини та зовні долонею або зап'ястком руки).
	Блокування удару в корпус	з середини та зовні (відбивання в сторону з середини та зовні рукою)
	Блокування ударів ногами (збив униз або накладка)	відбивання в напрямку підлоги долонею руки
	Прямий удар рукою (лівий та правий)	
	Фронт-кік з правосторонньої та лівосторонньої стійки	
	Раундхаус-кік з правосторонньої та лівосторонньої стійки	
	Хук ближньою та дальньою рукою	
	Захист ухилом вліво / вправо	
	Захист відтяжкою назад	
Сайдкік з правосторонньої та лівосторонньої стійки	(ближньою та дальньою ногою)	
Комбінації (зв'язки)	Блокування низьких ударів + прямий удар дальньою рукою	
	Бекфіст у стрибку ближньою рукою	
	Бліц	
	Джеб + прямий удар рукою (двійка)	
	Джеб + прямий удар рукою + фронт-кік	на місці та в переміщенні вперед
	Джеб + прямий удар рукою + Раундхаус-кік	на місці та в переміщенні вперед
	Блокування удару в голову + прямий удар дальньою рукою.	Блокування удару в голову з середини та зовні + прямий удар дальньою рукою
	Блокування удару в корпус + прямий удар дальньою рукою	Блокування удару в корпус з середини та зовні + прямий удар дальньою рукою
	Джеб + прямий удар рукою + хук	на місці та в переміщенні вперед
	Раундхаус-кік лівою ногою + прямі удари лівою та правою руками	
	Напівпереміщення вправо + Раундхаус-кік лівою ногою + удар протилежною рукою и навпаки	
	Удар дальньою рукою + удар ближньою рукою + Раундхаус-кік ближньою ногою + удар рукою	
	Фронт-кік з кроком вперед + джеб + прямий удар рукою дальньою рукою	
	Удар дальньої рукою + прямий удар рукою при ковзанні вперед	
	Сайд-кік ближньою ногою + джеб + крос + хук ближньою рукою + раундхаус-кік дальньою ногою	
Тактика: поняття бойових дистанцій: коротка, середня, дальня. Вивчення аспектів поєдинку на площадці, напівпереміщення вперед та назад та демонстрація цього.		
Інше	Введення: робота на мішках.	1 раунд, час згідно з віковими групами

УВАГА!

Здатність використовувати усі вивчені раніш техніки.

Атестація з жовтого пояса на помаранчовий пояс (6-12 місяців)

Розділ	Норматив	Примітка
Загальнофізична підготовка	Прес: діти 20, дорослі та юніори 25	Складочка або ноги зігнути в колінах та підняття тулубу
	Віджимання від полу: Діти 20, дорослі та юніори 25	
	Скакалка: Діти 1 хвилину, дорослі та юніори 2 хвилини	Безперервна робота на скакалці, бажано без зупинок
	Бігова підготовка (човниковий біг 3*10м): Діти 9,3 сек, дорослі та юніори 7,5 сек	
Розтяжка	Поздовжний шпагат	
	Поперечний шпагат	
	Нахил вперед	Обов'язково дістати кінчиками пальців до підлоги, бажано - кулаками
Стійка	Перехід із фронтальної стійки в бічну та навпаки	з відповідними змінами захисту
	Клинч	контролювання суперника в клінчі (утримання)
	Зміна ніг у стійці	схрещування - п'ятка задньої ноги йде уперед
Переміщення	Ковзання на опорній нозі з виносом коліна вперед з ударом в кінці	
	Ковзання на опорній нозі з ударами (ліва та права)	
	Переміщення (човник) з ударами	
Базова техніка: блоки, удари руками, удари ногами.	Ухиляння (вліво\вправо)	
	Блоки руками проти ударів руками та ногами в голову та бокову частину корпусу	
	Прийняти удар ногою на блок з уклоном в протилежну сторону	
	Лоу-кік по внутрішньої і зовнішньої частини стегна	
	Блокування лоу-кіків	
	Фронт-кік дальньою ногою з переміщенням вперед	
	Сайд-кік ближньою та дальньою ногою	
	Хук-кік ближньою та дальньою ногою	
	Екс-кік ближньою та дальньою ногою	
	Раундхаус-кік (утримання мінімум 5 ударів)	Статична та в ковзанні
	Захист нирком вліво / вправо від бокових ударів руками	
	Удар коліном ближньою та дальньою ногою	
	Захист відтяжкою таза назад від лоу-кіків	
	Аперкот ближньою та дальньою рукою	
Екс-кік ближньою та дальньою ногою		
Комбінації (зв'язки)	Бічна стійка	
	Комбінація прямими ударами руками + екс-кік	
	Сайд-кік з переміщенням + атака руками (прямі)	
	Хук-кік + Раундхаус-кік той же ногою + удар протилежною рукою	
	Сайд-кік + Раундхаус-кік той же ногою + удар протилежною рукою	
	Хук-кік + сайд-кік	
	Фронтальна захисна стійка	
	Фронткік дальньою ногою + удар протилежною рукою + Екскік дальньою ногою	
	Ухил вправо + удар протилежною рукою + Раундхаус-кік ближньою ногою	
	Ухил вліво + хук ближньою рукою + Екс-кік дальньою ногою	
	Зовнішній лоу-кік + удар протилежною рукою	
	Раундхаус-кік дальньою ногою з кроком вперед + прямий удар рукою дальньою рукою + хук ближньою рукою	
	Прямі удари лівою и правою рукою + екс-кік	
	Удар коліном дальньою ногою з поверненням на початкову позицію + хук ближньою рукою + крос + аперкот ближньою рукою + лоу-кік дальньою ногою	
Раундхаус-кік ближньою ногою + джеб + крос + хук ближньою рукою + удар коліном дальньою ногою		
Інше	Бій з тінню перед дзеркалом.	

Робота на мішках (бій з тінню за відсутністю мішків)	1 раунд, час згідно з віковими групами
Тактика: атака та захист.	
Знання правил основних розділів кікбоксингу та чим вони відрізняються: поінт-файтинг, лайт-контакт, кік-лайт	
Знання команд та жестів рефері та бокових суддів у тому числі англійською мовою.	

УВАГА!

Здатність використовувати усі вивчені раніш техніки. Бути готовим зробити те саме у парах.

Атестація з помаранчевого пояса на зелений пояс (13-18 місяців)

Розділ	Норматив	Примітка
Загальнофізична підготовка	Прес: діти 25, дорослі та юніори 30	Складочка або ноги зігнути в колінах та підняття тулубу
	Віджимання від полу: діти 25, дорослі та юніори 30	
	Скакалка: Діти 2 хвилини, дорослі та юніори 2 раунди по 2 хвилини (відпочинок 30 секунд)	Безперервна робота на скакалці, бажано без зупинок
	Введення в інтервальне тренування (виконувати максимальну кількість повторів за вказаний проміжок часу)	мати поняття, навести приклади
	Бігова підготовка (човниковий біг 3*10м): Діти 9,0 сек, дорослі та юніори 7,3 сек	
Розтяжка	Поздовжний шпагат	
	Поперечний шпагат	
	Нахил вперед	Обов'язково дістати кулаками до підлоги, бажано - долонями
Переміщення	Переміщення по колу	
	Зміна стійок під час переміщення	
	Зсуви з лінії атаки (стрибком, кроком, сайд степ)	
	Піднирювання	Боксерська техніка
Базова техніка: блоки, удари руками, удари ногами.	Удари з розвороту ногами	
	Удари ногами в стрибку	
	Статика (утримання ударів) фронт-кік, раундхаус и сайд-кік на кожен ногу по 15 секунд	
	Підсічки	
	Зміна стійки стрибком з наступним ударом передньою ногою	
	Внутрішній екс-кік дальньою ногою, а потім ближньою ногою	
	Зовнішній екс-кік дальньою ногою, а потім ближньою ногою	
	Удар коліном у стрибку	
	Бефіст з розворотом	
Хіл-кік		
Комбінації (зв'язки)	Бічна стійка	
	Раундхаус-кік ближньою ногою + прямий удар рукою + удар протилежною рукою	
	Хук-кік з наступним сайд-кіком	Через постановку ноги
	Раундхаус-кік ближньою ногою з наступним хук-кіком + удар протилежною рукою	
	Раундхаус-кік ближньою ногою з наступним хук-кіком з розвороту + удар протилежною рукою	
	Сайд-кік з розвороту + фронт-кік після розвороту + удар протилежною рукою	
	Фронтальна захисна стійка	
	Зміна стійки + джеб + удар протилежною рукою	зміна стійки з лівосторонньої на правосторонню або навпаки
	Джеб + удар протилежною рукою + екс-кік в середину та зовні	
	Фронт-кік ближньою ногою + екс-кік в середину / зовні дальньою ногою з наступним переміщенням вперед	
	Імітування лоу-кіку + удар протилежною рукою	
	Зміна стійки стрибком + екс-кік + хук рукою	
	Раундхаус-кік + хук-кік + хіл-кік с розворотом	
	Крос + хук ближньою рукою + удар коліном у стрибку дальньою ногою	
	Фронт-кік ближньою ногою + джеб + крос + хук ближньою рукою + бекфіст з розвороту дальньою рукою	
Джеб + лоу-кік ближньою ногою + бекфіст з розвороту дальньою рукою + удар коліном ближньою ногою		
Спаринг	Бій з тінню	
	Вільний спаринг (лайт-контакт або поінт-файтинг) 1 раунд	
Інше	Тактичні ситуації: підготовка до атаки, атака, контратака.	
	Обманні тактики та стратегії.	

Робота на мішках з використанням комбінацій що вивчені раніше	
Знання правил основних розділів кікбоксингу та чим вони відрізняються: поінт-файтинг, лайт-контакт, кік-лайт, фул-контакт, лоу-кік та К1.	
Взяти участь щонайменш в одному регіональному / національному змаганні.	Для тих, хто не приймав участі у змаганні треба розробити та представити на атестації музичну форму або робота по вільне переміщення по татамі з виконанням завдання атестуючого

УВАГА!

Здатність використовувати усі вивчені раніш техніки. Бути готовим зробити те саме у парах.

Атестація з зеленого пояса на синій пояс (19-24 місяців)

Розділ	Норматив	Примітки	
Загальнофізична підготовка	Прес: діти 30, дорослі та юніори 35	Складочка або ноги зігнути в колінах та підняття тулубу	
	Віджимання від полу: діти 30, дорослі та юніори 35		
	Скакалка: Діти 2 раунди по 2 хвилини, дорослі та юніори 3 раунди по 2 хвилини		
	Бігова підготовка (човниковий біг 3*10м): Діти 8,7 сек, дорослі та юніори 7,1 сек		
	Введення в силове тренування		
Розтяжка	Поздовжний шпагат		
	Поперечний шпагат		
	Нахил вперед	Обов'язково дістати долонями до підлоги	
Переміщення	Переміщення з усіма відомими змінами напрямків		
Базова техніка: блоки, удари руками, удари ногами.	Удари ногами в стрибку з розвороту		
	Прямий удар коліном з місця та при руху вперед		
	Хуккік с розворотом у стрибку на 360 градусів		
	Сайдкік с розворотом у стрибку на 360 градусів		
	Схрещування + любі відомі типи ударів та захисту		
Комбінації (зв'язки)	Бічна стійка		
	Імітування прямого удару рукою + хук рукою		
	Прямий удар рукою + відхід + сайдкік з ковзанням		
	Комбінації з двома або трьома ударами ногами з переміщенням вперед		
	Імітування хуккіку + сайдкік цією же ногою + атака руками		
	Хуккік ближньою ногою з наступним сайдкіком цією же ногою з переміщенням вперед		
	Хуккік ближньою ногою з наступним раундхаускіком цією же ногою + сайдкік з переміщенням вперед шляхом ковзання		
	Переміщення в бік + удар протилежною рукою		
	Діагональне напівпереміщення зі зміною напрямку + сайдкік		
	Фронтальна захисна стійка		
	Фронткік ближньою ногою + сайдкік дальньою ногою + удар протилежною рукою + хук ближньою рукою		
	Джеб + удар протилежною рукою + екскік (під час руху в бік) екскік в середину / зовні		
	Джеб + удар протилежною рукою + екскік в середину та зовні		
	Лоукік, як захист від раундхаускік у голову		
	Лоукік ближньою ногою + сайдкік в стрибку з розворотом + раундхаускік ближньою ногою		
	Раундхаускік и сайдкік в голову ближньою ногою при переміщенні вперед + сайдкік в корпус з розворотом + лоукік дальньою ногою		
	Джеб + удар протилежною рукою + хук ближньою рукою + екскік в стрибку з розворотом + лоукік протилежною ногою		
	Спаринг	Вільний спаринг (лайт-контакт або поінт-файтинг) 3 раунди	
		Вільний спаринг (тільки захист та контратаки) 1 раунд	
Вільний спаринг (тільки захист) 1 раунд			
Інше	Попередмінна робота в парах та на груші		
	Відвідати один етап зборів з національною командою з будь-якого розділу кікбоксингу.		
	Взяти участь щонайменш в одному національному змаганні.		
	Пояснити основні відмінності правил поінт-файтингу, лайт-контакту, кік-лайту, фул-контакту, лоу-кіку та K1		

УВАГА!

Здатність використовувати усі вивчені раніш техніки. Бути готовим зробити те саме у парах.

Атестація з синього пояса на коричневий пояс (25-50 місяців)

Розділ	Норматив	Примітки
Загальнофізична підготовка	Прес: діти 40, дорослі та юніори 45	Складочка або ноги зігнути в колінах та підняття тулубу
	Віджимання від полу: Діти 40, дорослі та юніори 45	
	Скакалка 3 раунди по 2 хвилини	
	Біг по пересіченій місцевості 4 км	
	Кругове тренування.	
Розтяжка	Поздовжний шпагат	
	Поперечний шпагат	
	Нахил вперед	Обов'язково дістати долонями до підлоги
Переміщення	Відчуття площадки (татамі або ринг), підбір найкращих варіантів переміщення для виходу або уникнення складних ситуацій	
Базова техніка: блоки, удари руками, удари ногами.	Робота в парах	як отримати бали та змусити суперника зробити помилку (здійснити вихід)
	Всі удари ногами з розвороту на 180 та 360 градусів у статистиці	
	Удари ногами в стрибку та удари в стрибку з розворотом: усі можливі удари дальньою ногою	
Комбінації (зв'язки)	Бічна стійка	
	Швидка атака руками + рух назад + удар протилежною рукою з рухом вперед	
	Раундхаускік и хуккік + прямий удар ближньою рукою + протилежною рукою	
	Хуккік з рухом назад + удар протилежною рукою	
	Хуккік з розвороту в русі вперед + раундхаускік тією же ногою	
	Сайдкік з ковзанням вперед + хуккік/ раундхаускік тією же ногою в голову + удар дальньою рукою	
	Фронтальна захисна стійка	
	Хук ближньою рукою + удар протилежною рукою + лоукік ближньою ногою	
	Екскік ближньою ногою + удар протилежною рукою + лоукік дальньою ногою	
	Прямий удар ближньою рукою одночасно з лоукіком + хук дальньою рукою + лоукік	
	Блокування низьких ударів з ухилянням (з напівкроком назад) + переміщення по колу вперед + лоукік дальньою ногою	
	Фронткік ближньою ногою + сайдкік дальньою ногою + удар протилежною рукою + хук ближньою рукою	
	Спаринг	Бій з тінню: 1 раунд робота руками, 1 раунд робота ногами, 1 раунд робота і руками і ногами
Вільний спаринг (за обраним видом контакту) 3 раунди		
Інше	Взяти участь щонайменш в двох національних змаганнях.	
	Викладання техніки до класу (робота на лапах) - комбінації ударів рук і ніг: базовий та середній рівень	

Атестація з коричневого пояса на чорний пояс 1-й дан (не менш ніж 31 місяць)

Допускаються до атестації спортсмени віком від 14 років

Розділ	Норматив	Примітка
Загальнофізична підготовка	Прес 50	Складочка або ноги зігнути в колінах та підняття тулубу
	Віджимання від полу 50	
	Скакалка 3 раунди по 2 хвилини з прискоренням	
	Біг по пересіченій місцевості з інтервальним прискоренням 3 км	
	Швидкісні тренування.	
Розтяжка	Поздовжний шпагат	
	Поперечний шпагат	
	Нахил вперед	Обов'язково дістати долонями до підлоги
Базова техніка: блоки, удари руками, удари ногами.	Вміння блокувати всі удари руками та ногами	
	Всі техніки переміщення	
	Ухиляння від ексиків	
	Ухиляння від хукків	
	Всі попередні техніки	
Комбінації (зв'язки)	Бічна стійка	
	Повернути ногу після нанесення або імітації любого удару ногою. Використати цю ногу для повштоху для швидкісної атаки руками	
	Імітація атаки в корпус + сайдкік в корпус відходячи назад і потім раундхаускік у голову	
	Серія раундхаускіків з ковзанням вперед на різні рівні (мінімум 3) + швидкісна атака руками	
	Сайдкік з розворотом, як захист + удар протилежною ногою з відходом	
	Хуккік з відходом назад, як захист + удар протилежною ногою з відходом	
	Фронтальна захисна стійка	
	Удар рукою + ексик ближньою ногою + лоукік дальньою ногою	
	Джеб + прямиий удар рукою + лоукік ближньою ногою + удар дальньою ногою з розворотом	
	Хук ближньою рукою в корпус з ухилянням вправо + удар протилежною рукою в голову + внутрішній лоукік ближньою ногою + прямиий удар рукою	
	Фронткік з ковзанням + лоукік дальньою ногою + лоукік дальньою ногою	
	Ексик ближньою ногою + удар протилежною рукою + лоукік ближньою ногою + удар рукою в голову	
	Раундхаускік + хуккік з розвороту	
	Раундхаускік з ковзанням вперед + хуккік з розвороту у стрибку	
Інше	Взяти участь як суддя або рефері хоча б в одному національному змаганні.	
	Знання правил усіх розділів кікбоксингу, навіть тих, які не є спеціалізацією спортсмена.	

Атестація з чорного поясу 1-й дан на чорний пояс 2-й дан

Не менш ніж 2 роки після здачі попереднього екзамену.

•

Тактика і техніка:

- Бути у змозі відмінно продемонструвати усі техніки нанесення ударів та їх комбінації в обох стійках, рухаючись як вперед, так і назад, у стрибках, з розвороту та у стрибках з розвороту.
- Бути готовим продемонструвати якості кікбоксингу:
 - ✓ які з них є координаційними, а які мускульними?
 - ✓ які з них є фізичними?
- Знати теорію харчування спортсменів.

Атестація з чорного поясу 2-й дан на чорний пояс 3-й дан

Не менш ніж 3 роки після здачі попереднього екзамену.

- Бути у змозі відмінно продемонструвати усі техніки цієї програми.
- Мати належні знання щодо періодів підготування спортсменів: підводящий період, тренувальний, змагальний та відпочивальний.
- Знати принципи харчування спортсменів в усіх періодах підготовки, як покращити спортсмена, та що їсти до, підчас та після.
- Невеликі тези по кожному аспекту кікбоксингу.
- Харчування: як спортсмен має утримувати або згоняти вагу.
- Скласти план харчування для спортсмена - новачка.
- Доповідь на задану тему з кікбоксингу.

З 4 дану і вище екзамени здаються в усній формі на задану тематику і текст доповіді має бути щонайменш 40 сторінок.

Президент також може надати ці дани за особливі заслуги перед організацією кікбоксингу.