



Программа аттестации на пояса

Международная система оценки уровня подготовки спортсменов по кикбоксингу (ВКУ)

Утверждено на президиуме

ОФСОО «Российская федерация кикбоксинга (ВКУ)»

01 июня 2024 года

Президент _____ Д.О.Федоров

м.п.



III Дан



Чёрный пояс 3 дан для спортсменов от 23 лет

(минимальный срок ожидания 3 года)

База руками: все удары руками, включая бэкфисты с вращением и без вращения, удары дальней рукой в прыжке, удары локтями

Передвижения: все виды передвижений, передвижения с угрозами атаки

Защитные действия от ударов руками: все виды защитные действия

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: Все удары ногами, а также удары ногами в прыжке, сдвоенные и строенные удары ногами

Защитные действия от ударов ногами: все защитные действия от ударов ногами, защитные действия от ударов коленями

Комбинации: 6 многоударных комбинаций руками и ногами, 4 комбинации с ударом локтями, а также 4 комбинации с ударами ногами в прыжке с разворота (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 2 раунда поинтфайтинг, 1 раунд бокс, 1 раунд фулл-контакт, 2 раунда K-1, 1 раунд спарринг только ногами (в перерывах отработать рефери в поинтфайтинге, фулл-контакте и K-1)

Самооборона: демонстрация разных приёмов самообороны (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Теория: провести не меньше 36 тренировок, отсудить не менее 6 турниров, письменная разработка по кикбоксингу на свободную тему не менее 20 страниц (шрифт arial 12, междустрочный интервал 1,5)

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд работа только руками, 1 раунд работа только ногами, 1 раунда работа руками и ногами



II дан



Чёрный пояс 2 дан для спортсменов от 20 лет

(минимальный срок ожидания 2 года)

База руками: все удары руками, включая бэкфисты с вращением и без вращения, удары дальней рукой в прыжке, удары локтями

Передвижения: все виды передвижений, передвижения с угрозами атаки

Защитные действия от ударов руками: все виды защитные действия

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: Все удары ногами, а также удары ногами в прыжке, сдвоенные и строенные удары ногами

Защитные действия от ударов ногами: все защитные действия от ударов ногами, защитные действия от ударов коленями

Комбинации: 6 многоударных комбинаций руками и ногами, 4 комбинации с ударом локтями, а также 4 комбинации с ударами ногами в прыжке с разворота (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 2 раунда поинтфайтинг, 1 раунд бокс, 2 раунда лайт-контакт, 1 раунд фулл-контакт, 1 раунд кик-лайт, 1 раунд K-1, 1 раунд тайский бокс, 2 раунда спарринг только ногами

Самооборона: демонстрация разных приёмов самообороны (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Теория: провести не меньше 24 тренировок, отсудить не менее 5 турниров, письменная разработка по кикбоксингу на свободную тему не менее 15 страниц (шрифт arial 12, междустрочный интервал 1,5)

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд работа только руками, 1 раунд работа только ногами, 1 раунда работа руками и ногами



I Дан



Чёрный пояс 1 дан у взрослых спортсменов от 18 лет

База руками: все удары руками, включая бэкфисты с вращением и без вращения, удары дальней рукой в прыжке, удары локтями

Передвижения: все виды передвижений, передвижения с угрозами атаки

Защитные действия от ударов руками: все виды защитные действия

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: Все удары ногами, а также удары ногами в прыжке, сдвоенные и строенные удары ногами

Защитные действия от ударов ногами: все защитные действия от ударов ногами, защитные действия от ударов коленями

Комбинации: 6 многоударных комбинаций руками и ногами, 4 комбинации с ударом локтями, а также 4 комбинации с ударами ногами в прыжке с разворота (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 2 раунда поинтфайтинг, 1 раунд бокс, 2 раунда лайт-контакт, 1 раунд фулл-контакт, 1 раунд кик-лайт, 2 раунда K-1, 1 раунд тайский бокс (для спортсменов старше 45 лет количество раундов может быть уменьшено)

Самооборона: демонстрация разных приёмов самообороны (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Теория: правила соревнований во всех дисциплинах кикбоксинга (ВКУ), планирование соревнований, жеребьёвка, провести не менее 12 тренировок, отсудить не менее 3 турниров, письменная разработка по кикбоксингу на свободную тему не менее 5 страниц (шрифт arial 12, междустрочный интервал 1,5)

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд работа только руками, 1 раунд работа только ногами, 1 раунд работа руками и ногами



1 степень



Коричневый пояс у взрослых спортсменов от 16 лет

База руками: удары локтями

Передвижения: выход из угла татами или ринга

Защитные действия от ударов руками: все защитные действия

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: Все удары ногами, удары ногами в прыжке, удары ногами в прыжке на 360 градусов, сдвоенные удары ногами, строенные удары ногами

Защитные действия от ударов ногами: все защитные действия от ударов ногами

Комбинации: 4 комбинации руками и включающие в себя удары ногами и коленом в прыжке (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 2 раунда поинтфайтинг, 2 раунда лайт-контакт, 1 раунд фулл-контакт, 2 раунда K-1, 2 раунд тайский бокс (для спортсменов старше 45 лет количество раундов может быть уменьшено)

Самооборона: защита от 2 нападающих при помощи предметов

Теория: правила соревнований в татами-дисциплинах, планирование соревнований

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд работы руками, 1 раунд работы ногами

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга



2 степень



Сине-коричневый пояс у взрослых спортсменов

База руками: удары руками на отходе и отскоке

Передвижения: смена темпа движения и видов передвижения

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок, фронтальный блок, подставка, отбив, шаг в сторону, оттяжка, маятник (а также сочетание этих защитных действий)

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: Все удары ногами, удары ногами в прыжке, удары ногами в прыжке на 360 градусов, сдвоенные удары ногами

Защитные действия от ударов ногами: провал соперника от удара фронт кик, сайд кик, спиннинг бэк кик

Комбинации: 6 комбинаций из вышеперечисленных ударов руками и ногами, 4 комбинации ударов руками совмещенные с ударом коленом (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 2 раунда поинтфайтинг, 2 раунда лайт-контакт, 1 раунд фулл-контакт, 2 раунда К-1, 1 раунд тайский бокс

Самооборона: защита от двоих нападающих

Теория: оказание первой помощи при несчастном случае или травме на соревнованиях, основа питания, 8 ценностей WKU WORLD

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд работа руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга



3 степень



Синий пояс у взрослых спортсменов

База руками: 2-3-4-5-6- ударные комбинации руками, удары руками через паузу в ударе или техническом действии

Передвижения: передвижения с угрозой атаки, а также сменой стойки

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок,

фронтальный блок, подставка, отбив, шаг в сторону, оттяжка (а также сочетание этих защитных действий), маятник

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, сайд кик, лоу кик, крисент кик, спиннинг бэк кик, спиннинг хилл кик, торнадо кик, удар коленом, подсечка. Удары ногами в прыжке на 360 градусов: спиннинг бэк кик, спиннинг хилл кик

Защитные действия от ударов ногами: отведение ноги в сторону рукой ударов лоу кик, раундхауз кик

Комбинации: 6 комбинаций ударов руками и ногами включающие в себя удары ногами с разворота (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 1 раунд только руки лёгкий контакт, 1 раунд только ноги лёгкий контакт, 2 раунда лайт-контакт (работа вторым номером), 1 раунда поинтфайтинг (работа вторым номером), 1 раунд кик-лайт (работа вторым номером)

Самооборона: защита от нападающего с помощью предмета (сумка, рюкзак, портфель, палка, бутылка)

Теория: правила соревнований в дисциплине К-1, проведение разминки

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд работа руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга



4 степень



Зелёно-синий пояс у взрослых спортсменов

База руками: Прямые удары руками, боковые удары руками, удары руками снизу, бэкфист с вращением, прямой удар дальней рукой в прыжке, удары руками через обманные действия

Передвижения: передвижения со сменой стойки

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок, фронтальный блок, подставка, отбив, шаг в сторону (а также сочетание этих защитных действий), оттяжка

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, лоу кик, сайд кик, крисент кик, спиннинг бэк кик, спиннинг хилл кик, торнадо кик, удар коленом. Удары ногами в прыжке: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, сайд кик, крисент кик, спиннинг бэк кик, спиннинг хилл кик, удар коленом.

Защитные действия от ударов ногами: сбив кик рукой ударов ногами фронт кик, сайд кик

Комбинации: 6 комбинаций из вышеперечисленных ударов руками и ногами, 2-4 комбинации включающие удар коленом (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 1 раунд только руки лёгкий контакт, 1 раунд только ноги лёгкий контакт, 2 раунда лайт-контакт (работа первым номером) , 2 раунда кик-лайт (работа первым номером)

Самооборона: защита от противника лёжа на полу

Теория: правила соревнований в дисциплине фулл-контакт

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд нанесение силовых ударов по снаряду руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга



5 степень



Зелёный пояс у взрослых спортсменов

База руками: прямые удары руками, боковые удары руками, удары руками снизу, бэкфист без вращения (для дисциплины поинтфайтинг), бэкфист с вращением, прямой удар дальней рукой в прыжке, комбинации ударов руками с переходом на бэкфист с вращением

Передвижения: шаг в сторону

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок, фронтальный блок, подставка, отбив (а также сочетание этих защитных действий), шаг в сторону

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, лоу кик, сайд кик, крисент кик, спиннинг бэк кик, спиннинг хилл кик, торнадо кик. Удары ногами в прыжке: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, сайд кик, крисент кик

Защитные действия от ударов ногами: защита корпуса и головы от удара раундхауз кик

Комбинации: 6 комбинаций из вышеперечисленных ударов руками и ногами, удары ногами на отходе (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 1 раунд только руки лёгкий контакт, 1 раунд только ноги лёгкий контакт, 2 раунда лайт-контакт, 2 раунда кик-лайт

Самооборона: освобождение от захвата за одежду в области груди, освобождение от захвата за ногу

Теория: правила соревнований в дисциплине кик-лайт, что делать при кровотечении из носа

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд 4-6 ударные комбинации ударов руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга



6 степень



Оранжево-зелёный пояс у взрослых спортсменов

База руками: прямые удары руками, боковые удары руками, удары руками снизу, бэкфист без вращения (для дисциплины поинтфайтинг), бэкфист с вращением, прямой удар дальней рукой в прыжке, повторные атаки руками

Передвижения: циркуль

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок, фронтальный блок, подставка (а также сочетание этих защитных действий), отбив

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, лоу кик, сайд кик, крисент кик, спиннинг бэк кик, спиннинг хилл кик

Защитные действия от ударов ногами: защита голенью (подставкой) от удара лоу кик

Комбинации: 6 комбинаций из вышеперечисленных ударов, 4-6 комбинаций атак с передней ноги (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 1 раунд только руки лёгкий контакт, 1 раунд только ноги лёгкий контакт, 2 раунда лайт-контакт, 2 раунда поинтфайтинг (либо кик-лайт)

Самооборона: освобождение от захвата за тело со спины (обхват всего тела с руками, обхват за подмышки)

Теория: правила соревнований в дисциплине лайт-контакт, правила соревнований в дисциплине поинтфайтинг

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд 3-5 ударные комбинации ударов руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга



7 степень



Оранжевый пояс у взрослых спортсменов

База руками: прямые удары руками, боковые удары руками, удары руками снизу, бэкфист без вращения (для дисциплины поинтфайтинг), бэкфист с вращением, 3-4-ударные комбинации ударов руками со сменой этажей

Передвижения: подшаг, сдвоенный подшаг (назад-вперед)

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок, фронтальный блок (а также сочетание этих защитных действий), подставка

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, лоу кик, сайд кик, крисент кик, спиннинг бэк кик

Защитные действия от ударов ногами: подбор впереди стоящей ноги от удара лоу кик

Комбинации: 6 комбинаций из вышеупомянутых ударов руками и ногами, 4-6 комбинаций атака начинается с дальней ноги (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 1 раунд только руки лёгкий контакт, 1 раунд только ноги лёгкий контакт, 3 раунда либо лайт-контакт, либо поинтфайтинг, либо кик-лайт (на выбор)

Самооборона: освобождение от удушения спереди, сзади и сбоку

Теория: сколько длится 1 раунд в кикбоксинге ВКУ, для чего нужна экипировка, какую экипировку и форму брать с собой на соревнования

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд 2-3 ударные комбинации ударов руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга



8 степень



Жёлто-оранжевый пояс у взрослых спортсменов

База руками: прямые удары руками, боковые удары руками, удары руками снизу, 2-3-ударные комбинации ударов руками

Передвижения: челнок с небольшим движением вперед, затем назад

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок (а также сочетание этих защитных действий), фронтальный блок

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, лоу кик, сайд кик, крисент кик

Защитные действия от ударов ногами: отскок от удара лоу кик

Комбинации: 4-6 комбинаций из вышеупомянутых ударов руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 1 раунд только руки лёгкий контакт, 1 раунд только ноги лёгкий контакт, 1 раунд лайт-контакт, 1 раунд поинтфайтинг

Самооборона: освобождение от захватов за волосы и за одежду

Теория: гигиена в кикбоксинге, история кикбоксинга в России

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд одиночные удары руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга.



9 степень



Жёлтый пояс у взрослых спортсменов

База руками: прямые удары руками, боковые удары руками, удары руками снизу, 2 –ударные комбинации ударов руками

Передвижения: челнок

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок (сочетание этих защитных действий)

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, лоу кик, сайд кик

Защитные действия от ударов ногами: фронтальный блок от удара фронт кик и сайд кик

Комбинации: 4-6 комбинаций из вышеупомянутых ударов руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: бой с тенью 1 раунд только удары руками, 1 раунд только удары ногами, 1 раунд удары руками и ногами в медленном темпе

Самооборона: освобождение от захвата за волосы

Теория: мировая история кикбоксинга

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд одиночные удары руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга



10 степень

KICKBOXING

Бело-жёлтый пояс у взрослых спортсменов

База руками: фронтальная стойка, боевая стойка (полубоковая), прямые удары руками, боковые удары руками

Передвижения: вправо, влево, вперёд, назад, движение вверх-вниз на носках в боевой стойке

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, лоу кик

Комбинации: 4-6 комбинаций из вышеупомянутых ударов руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: бой с тенью 1 раунд только удары руками, 1 раунд только удары ногами в медленном темпе

Самооборона: сильно кричать при нападении

Теория: гигиена в боевых искусствах, что такое кикбоксинг

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд одиночные удары руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга



0 Степень

Белый пояс вручается взрослому спортсмену как только он начинает тренироваться

Аттестационные требования к спортсмену не предъявляются





I дан



Чёрный пояс с белой полосой у детей и юношей до 18 лет

База руками: все удары руками, включая бэкфисты с вращением и без вращения, удары дальней рукой в прыжке, удары локтями

Передвижения: все виды передвижений, передвижения с угрозами атаки

Защитные действия от ударов руками: все виды защитные действия

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: Все удары ногами, а также удары ногами в прыжке, сдвоенные и строенные удары ногами

Защитные действия от ударов ногами: все защитные действия от ударов ногами, защитные действия от ударов коленями

Комбинации: 6 многоударных комбинаций руками и ногами, 4 комбинации с ударом локтями, а также 4 комбинации с ударами ногами в прыжке с разворота (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 2 раунда поинтфайтинг, 1 раунд бокс, 2 раунда лайт-контакт, 1 раунд фулл-контакт, 1 раунд кик-лайт, 2 раунда K-1, 1 раунд тайский бокс (для спортсменов старше 45 лет количество раундов может быть уменьшено)

Самооборона: демонстрация разных приёмов самообороны (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Теория: правила соревнований во всех дисциплинах кикбоксинга (ВКУ), планирование соревнований, жеребьёвка, провести не менее 12 тренировок, отсудить не менее 3 турниров, письменная разработка по кикбоксингу на свободную тему не менее 5 страниц (шрифт arial 12, междустрочный интервал 1,5)

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд работа только руками, 1 раунд работа только ногами, 1 раунд работа руками и ногами



1 степень



Коричневый пояс с белой полосой у детей и юношей

База руками: удары локтями

Передвижения: выход из угла татами или ринга

Защитные действия от ударов руками: все защитные действия

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: Все удары ногами, удары ногами в прыжке, удары ногами в прыжке на 360 градусов, сдвоенные удары ногами, строенные удары ногами

Защитные действия от ударов ногами: все защитные действия от ударов ногами

Комбинации: 4 комбинации руками и включающие в себя удары ногами и коленом в прыжке (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 2 раунда поинтфайтинг, 2 раунда лайт-контакт, 1 раунд фулл-контакт, 2 раунда К-1, 2 раунд тайский бокс (для спортсменов старше 45 лет количество раундов может быть уменьшено)

Самооборона: защита от 2 нападающих при помощи предметов

Теория: правила соревнований в татами-дисциплинах, планирование соревнований

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд работы руками, 1 раунд работы ногами

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга



2 степень



Синий пояс с коричневой полосой у детей и юношей

База руками: удары руками на отходе и отскоке

Передвижения: смена темпа движения и видов передвижения

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок, фронтальный блок, подставка, отбив, шаг в сторону, оттяжка, маятник (а также сочетание этих защитных действий)

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: Все удары ногами, удары ногами в прыжке, удары ногами в прыжке на 360 градусов, сдвоенные удары ногами

Защитные действия от ударов ногами: провал соперника от удара фронт кик, сайд кик, спиннинг бэк кик

Комбинации: 6 комбинаций из вышеперечисленных ударов руками и ногами, 4 комбинации ударов руками совмещенные с ударом коленом (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 2 раунда поинтфайтинг, 2 раунда лайт-контакт, 1 раунд фулл-контакт, 2 раунда K-1, 1 раунд тайский бокс

Самооборона: защита от двоих нападающих

Теория: оказание первой помощи при несчастном случае или травме на соревнованиях, основа питания, 8 ценностей WKU WORLD

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд работа руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: для детей до 13 лет дисциплина K-1 и тайский бокс, работа ведётся в лёгком контакте. В зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинг



3 степень



Синий пояс с белой полосой у детей и юношей

База руками: 2-3-4-5-6- ударные комбинации руками, удары руками через паузу в ударе или техническом действии

Передвижения: передвижения с угрозой атаки, а также сменой стойки

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок, фронтальный блок, подставка, отбив, шаг в сторону, оттяжка (а также сочетание этих защитных действий), маятник

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, сайд кик, лоу кик, крисент кик, спиннинг бэк кик, спиннинг хилл кик, торнадо кик, удар коленом, подсечка. Удары ногами в прыжке на 360 градусов: спиннинг бэк кик, спиннинг хилл кик

Защитные действия от ударов ногами: отведение ноги в сторону рукой ударов лоу кик, раундхауз кик

Комбинации: 6 комбинаций ударов руками и ногами включающие в себя удары ногами с разворота (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 1 раунд только руки лёгкий контакт, 1 раунд только ноги лёгкий контакт, 2 раунда лайт-контакт (работа вторым номером), 1 раунда поинтфайтинг (работа вторым номером), 1 раунд кик-лайт (работа вторым номером)

Самооборона: защита от нападающего с помощью предмета (сумка, рюкзак, портфель, палка, бутылка)

Теория: правила соревнований в дисциплине К-1, проведение разминки

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд работа руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга



4 степень



Зелёный пояс с синей полосой у детей и юношей

База руками: Прямые удары руками, боковые удары руками, удары руками снизу, бэкфист с вращением, прямой удар дальней рукой в прыжке, удары руками через обманные действия

Передвижения: передвижения со сменой стойки

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок, фронтальный блок, подставка, отбив, шаг в сторону (а также сочетание этих защитных действий), оттяжка

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, лоу кик, сайд кик, крисент кик, спиннинг бэк кик, спиннинг хилл кик, торнадо кик, удар коленом. Удары ногами в прыжке: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, сайд кик, крисент кик, спиннинг бэк кик, спиннинг хилл кик, удар коленом.

Защитные действия от ударов ногами: сбив кик рукой ударов ногами фронт кик, сайд кик

Комбинации: 6 комбинаций из вышеперечисленных ударов руками и ногами, 2-4 комбинации включающие удар коленом (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 1 раунд только руки лёгкий контакт, 1 раунд только ноги лёгкий контакт, 2 раунда лайт-контакт (работа первым номером) , 2 раунда кик-лайт (работа первым номером)

Самооборона: защита от противника лёжа на полу

Теория: правила соревнований в дисциплине фулл-контакт

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд нанесение силовых ударов по снаряду руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга



5 степень



Зелёный пояс с белой полосой у детей и юношей

База руками: прямые удары руками, боковые удары руками, удары руками снизу, бэкфист без вращения (для дисциплины поинтфайтинг), бэкфист с вращением, прямой удар дальней рукой в прыжке, комбинации ударов руками с переходом на бэкфист с вращением

Передвижения: шаг в сторону

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок, фронтальный блок, подставка, отбив (а также сочетание этих защитных действий), шаг в сторону

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, лоу кик, сайд кик, крисент кик, спиннинг бэк кик, спиннинг хилл кик, торнадо кик. Удары ногами в прыжке: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, сайд кик, крисент кик

Защитные действия от ударов ногами: защита корпуса и головы от удара раундхауз кик

Комбинации: 6 комбинаций из вышеперечисленных ударов руками и ногами, удары ногами на отходе (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 1 раунд только руки лёгкий контакт, 1 раунд только ноги лёгкий контакт, 2 раунда лайт-контакт, 2 раунда кик-лайт

Самооборона: освобождение от захвата за одежду в области груди, освобождение от захвата за ногу

Теория: правила соревнований в дисциплине кик-лайт, что делать при кровотечении из носа

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд 4-6 ударные комбинации ударов руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга



6 степень



Оранжевый пояс с зелёной полосой у детей и юношей

База руками: прямые удары руками, боковые удары руками, удары руками снизу, бэкфист без вращения (для дисциплины поинтфайтинг), бэкфист с вращением, прямой удар дальней рукой в прыжке, повторные атаки руками

Передвижения: циркуль

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок, фронтальный блок, подставка (а также сочетание этих защитных действий), отбив

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, лоу кик, сайд кик, крисент кик, спиннинг бэк кик, спиннинг хилл кик

Защитные действия от ударов ногами: защита голенью (подставкой) от удара лоу кик

Комбинации: 6 комбинаций из вышеперечисленных ударов, 4-6 комбинаций атак с передней ноги (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 1 раунд только руки лёгкий контакт, 1 раунд только ноги лёгкий контакт, 2 раунда лайт-контакт, 2 раунда поинтфайтинг (либо кик-лайт)

Самооборона: освобождение от захвата за тело со спины (обхват всего тела с руками, обхват за подмышки)

Теория: правила соревнований в дисциплине лайт-контакт, правила соревнований в дисциплине поинтфайтинг

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд 3-5 ударные комбинации ударов руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга



7 степень



Оранжевый пояс с белой полосой у детей и юношей

База руками: прямые удары руками, боковые удары руками, удары руками снизу, бэкфист без вращения (для дисциплины поинтфайтинг), бэкфист с вращением, 3-4-ударные комбинации ударов руками со сменой этажей

Передвижения: подшаг, сдвоенный подшаг (назад-вперед)

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок, фронтальный блок (а также сочетание этих защитных действий), подставка

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, лоу кик, сайд кик, крисент кик, спиннинг бэк кик

Защитные действия от ударов ногами: подбор впереди стоящей ноги от удара лоу кик

Комбинации: 6 комбинаций из вышеупомянутых ударов руками и ногами, 4-6 комбинаций атака начинается с дальней ноги (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 1 раунд только руки лёгкий контакт, 1 раунд только ноги лёгкий контакт, 3 раунда либо лайт-контакт, либо поинтфайтинг, либо кик-лайт (на выбор)

Самооборона: освобождение от удушения спереди, сзади и сбоку

Теория: сколько длится 1 раунд в кикбоксинге ВКУ, для чего нужна экипировка, какую экипировку и форму брать с собой на соревнования

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд 2-3 ударные комбинации ударов руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга



8 степень



Жёлтый пояс с оранжевой полосой у детей и юношей

База руками: прямые удары руками, боковые удары руками, удары руками снизу, 2-3-ударные комбинации ударов руками

Передвижения: челнок с небольшим движением вперед, затем назад

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок (а также сочетание этих защитных действий), фронтальный блок

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, лоу кик, сайд кик, крисент кик

Защитные действия от ударов ногами: отскок от удара лоу кик

Комбинации: 4-6 комбинаций из вышеупомянутых ударов руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: 1 раунд только руки лёгкий контакт, 1 раунд только ноги лёгкий контакт, 1 раунд лайт-контакт, 1 раунд поинтфайтинг

Самооборона: освобождение от захватов за волосы и за одежду

Теория: гигиена в кикбоксинге, история кикбоксинга в России

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд одиночные удары руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга.



9 степень



Жёлтый пояс с белой полосой у детей и юношей

База руками: прямые удары руками, боковые удары руками, удары руками снизу, 2 –ударные комбинации ударов руками

Передвижения: челнок

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок (сочетание этих защитных действий)

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, лоу кик, сайд кик

Защитные действия от ударов ногами: фронтальный блок от удара фронт кик и сайд кик

Комбинации: 4-6 комбинаций из вышеупомянутых ударов руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: бой с тенью 1 раунд только удары руками, 1 раунд только удары ногами, 1 раунд удары руками и ногами в медленном темпе

Самооборона: освобождение от захвата за волосы

Теория: мировая история кикбоксинга

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд одиночные удары руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга



10 степень



Белый пояс с жёлтой полосой у детей и юношей

База руками: фронтальная стойка, боевая стойка (полубоковая), прямые удары руками, боковые удары руками

Передвижения: вправо, влево, вперёд, назад, движение вверх-вниз на носках в боевой стойке

Защитные действия от ударов руками: уклон, нырок

Гибкость: махи ногами прямые и по диагонали, наклоны вперед ноги вместе, наклоны к правой и левой ноге, наклон в центр, мостик, шпагат продольный и поперечный

База ногами: фронт кик, экс кик, раундхауз кик, лоу кик

Комбинации: 4-6 комбинаций из вышеупомянутых ударов руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Спарринг: бой с тенью 1 раунд только удары руками, 1 раунд только удары ногами в медленном темпе

Самооборона: сильно кричать при нападении

Теория: гигиена в боевых искусствах, что такое кикбоксинг

Работа на снарядах (боксерский мешок, лапы, пэды или макивара): 1 раунд одиночные удары руками и ногами (по заданию председателя аттестационной комиссии)

Примечание: в зависимости от направления дисциплины кикбоксинга (ВКУ), которой занимается спортсмен (ринговые или татами), председатель аттестационной комиссии может давать задания в спарринге, специфичные для определённой дисциплины кикбоксинга



0 степень

Белый пояс вручается детям и юношам, как только они начинают тренироваться

Аттестационные требования к спортсмену не предъявляются

KICKBOXING