

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
(ПОЯСНАЯ СИСТЕМА)

МФРБ-2016

ПОЯСНЕНИЯ К СИСТЕМЕ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки мастерства владения приёмами рукопашного боя и учёта вложенного в тренировки труда Международной федерацией рукопашного боя (МФРБ) разработана система аттестации бойцов с присвоением уровня квалификации «Ученик» и «Мастер»: семь ученических (pupil level) и десять мастерских (master rank) 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 МФРБ образца. Аттестация на чёрный пояс подтверждается выдачей именного пояса и сертификата МФРБ. 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 руководителем региональной организации и согласованы с вице-президентом ОФРБ по федеральному округу. Присвоение мастерской квалификации производится исключительно аттестационной комиссией МФРБ.

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 МФРБ,
- умение выполнять приёмы самообороны,
- участие в организации мероприятий,
- вклад в развитие рукопашного боя.

Требования к присвоению квалификации ученика с 7-го по 1-й уровень и начальный уровень (ранг) мастера изложены в таблице №1. Аттестация спортсменов на мастерские уровни (ранги) производится в соответствии с требованиями, описанными в таблице №2. Аттестация тренеров и руководителей на мастерские уровни (ранги) производится в соответствии с требованиями, описанными в таблице №3.


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 таблицах №2 и №3.

Норматив по физической подготовке считается выполненным, если после выполнения всех контрольных упражнений аттестуемый набрал в сумме не менее 28 баллов (Приложение №2).

УРОВНИ КВАЛИФИКАЦИИ

Таблица № 1

<i>Уровень подготовки бойца</i>	<i>Знаки различия</i>	<i>Разрядные нормы*</i>	<i>Приёмы самообороны (I тур) Боевая подготовка</i>	<i>Контрольные нормативы</i>
7-й ученический уровень 	Белый пояс с чёрной полосой	После 6 месяцев регулярных тренировок	Защита от ударов руками и ногами	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка
6-й ученический уровень 	Жёлтый пояс жёлтая нашивка на рукаве куртки	3-2 юношеский Разряд	Защита от ударов руками и ногами 3 поединка	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка
5-й ученический уровень 	Оранжевый пояс оранжевая нашивка на рукаве куртки	2-1 юношеский разряд	80 баллов (4 приёма против невооружённого противника) 4 поединка	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка
4-й ученический уровень 	Красный пояс красная нашивка на рукаве куртки	3 разряд	90 баллов 5 поединков	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика
3-й ученический уровень 	Синий пояс синяя нашивка на рукаве куртки	2 разряд	100 баллов 6 поединков	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика

<p>2-й ученический уровень</p> 	<p>Зелёный пояс зелёная нашивка на рукаве куртки</p>	<p>1 разряд</p>	<p>110 баллов 7 поединков</p>	<p>Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика</p>
<p>1-й ученический уровень</p> 	<p>Коричневый пояс коричневая нашивка на рукаве куртки</p>	<p>КМС</p>	<p>120 баллов 8 поединков</p>	<p>Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика</p>
<p>Мастерский ранг Master</p> 	<p>Чёрный пояс</p>	<p>МС</p>	<p>125 баллов 10 поединков</p>	<p>Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика</p>

*Выполнение разряда не является обязательным требованием

СПОРТСМЕНЫ

Таблица №2

Уровень подготовки бойца	Знаки различия	Спортивное звание*	Требования для присвоения
1-й ранг National master (NM)	Чёрный пояс с одной золотой полосой	Мастер спорта	Призёру официальных национальных соревнований
2-й ранг National master (NM)	Чёрный пояс с двумя золотыми полосами	Мастер спорта	Чемпиону страны, призёру международных соревнований
3-й ранг International master (IM)	Чёрный пояс с тремя золотыми полосами	Мастер спорта международного класса	Двукратному чемпиону страны, чемпиону Европы, или Азии, или победителю Панамериканского чемпионата, или победителю кубка Мира.
4-й ранг World master (WM)	Чёрный пояс с четырьмя золотыми полосами	Мастер спорта международного класса	Трёхкратному чемпиону страны, чемпиону Мира.
5-й ранг World master (WM)	Чёрный пояс с одной широкой золотой полосой	Заслуженный мастер спорта	Трёхкратному и более чемпиону страны, трёхкратному чемпиону Мира.

* Для государств, где звание «Мастер спорта» присваивается официально государственными органами в области физической культуры и спорта, необходимо представить копию соответствующего удостоверения.

ТРЕНЕРЫ И РУКОВОДИТЕЛИ

Таблица №3

Уровень	Знаки различия	Требования для присвоения
1-й ранг National master (NM)	Чёрный пояс с одной красной полосой	Инструктору, тренеру, главе клуба, городской, региональной, национальной организации, имеющему группу учеников не менее 15 человек, судейская категория не ниже первой, воспитавшему не менее 5-ти призёров официальных национальных соревнований. За особые заслуги.
2-й ранг National master (NM)	Чёрный пояс с двумя красными полосами	Тренеру, главе клуба, городской, региональной, национальной организации, имеющему группу учеников не менее 30 человек, судейская категория не ниже первой, воспитавшему не менее 5-ти победителей официальных национальных соревнований. За особые заслуги.
3-й ранг Internatio- nal master (IM)	Чёрный пояс с тремя красными полосами	Главе клуба, городской, региональной, национальной организации, имеющей в своём составе не менее 50 членов, судейская категория не ниже национальной, воспитавшему не менее одного члена национальной сборной команды, призёра официальных международных соревнований. За особые заслуги.
4-й ранг Internatio- nal master (IM)	Чёрный пояс с четырьмя красными полосами	Главе городской, региональной, национальной организации, имеющей в своём составе не менее 100 членов, судейская категория не ниже национальной, воспитавшему не менее двух членов национальной сборной команды, призёров официальных международных соревнований. За особые заслуги.
5-й ранг Internatio- nal master (IM)	Чёрный пояс с одной широкой красной полосой	Главе региональной, национальной организации, имеющей в своём составе не менее 3-х отделений, судейская категория не ниже международной 3-го класса, подготовившему чемпиона Европы, Азии, победителя Панамериканского чемпионата, победителя кубка Мира. За особые заслуги.

6-й ранг World master (WM)	Чёрный пояс с одной широкой и одной узкой красными полосами	Главе региональной, национальной организации, имеющей в своём составе не менее 5-ти отделений, судейская категория не ниже международной 2-го класса, подготовившему чемпионов Европы, Азии, победителей Панамериканского чемпионата, победителей кубка Мира и чемпиона Мира. За особые заслуги.
7-й ранг World master (WM)	Чёрный пояс с одной широкой и двумя узкими красными полосами	Главе национальной организации, имеющей в своём составе не менее 5-ти региональных отделений, судейская категория не ниже международной 1-го класса, подготовившему чемпионов Европы, Азии, победителей Панамериканского чемпионата, победителей кубка Мира и несколько чемпионов Мира. За особые заслуги.
8-й ранг Grand master (GM)	Чёрный пояс с одной широкой и тремя узкими красными полосами	Главе национальной федерации рукопашного боя, члену президиума Международной федерации рукопашного боя. Не менее 10 лет работающего в Международной федерации рукопашного боя. За особые заслуги.
9-й ранг Grand master (GM)	Чёрный пояс с одной широкой и четырьмя узкими красными полосами	Главе национальной федерации рукопашного боя, члену президиума Международной федерации рукопашного боя. Не менее 15 лет работающего в Международной федерации рукопашного боя. За особые заслуги.
10-й ранг Grand master (GM)	Чёрный пояс с двумя широкими красными полосами	Главе национальной федерации рукопашного боя, члену президиума Международной федерации рукопашного боя. Не менее 20 лет работающего в Международной федерации рукопашного боя. За особые заслуги.

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ

7 ученический уровень (срок занятий не менее 3 месяцев):

Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку;

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 кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;

Физическая подготовка: см. приложение №2.

6 ученический уровень (срок занятий не менее 6 месяцев):

Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку;

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 кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок подножкой.

Борьба лежа:

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

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;

Боевая подготовка:

3 поединка с разными соперниками.

Физическая подготовка: см. приложение №2.

5 ученический уровень (срок занятий не менее 9 месяцев):

Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку(выполняются в боевой стойке в движении);

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 кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

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

Борьба лежа:

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

Приёмы самообороны:

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

Выполнить 4 приёма против невооружённого противника в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 80 баллов.

Боевая подготовка:

4 поединка с разными соперниками.

Физическая подготовка: см. приложение №2.

4 ученический уровень (срок занятий не менее 12 месяцев):

Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку(выполняются в боевой стойке в движении); наотмашь.

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

Страховка и само страховка: группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад; само страховка падением на левый/правый бок, на спину; само страховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; само страховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- зацеп.

Борьба лежа:

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

Приёмы самообороны:

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

- обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 90 баллов.

Боевая подготовка:

5 поединков с разными соперниками.

Физическая подготовка: см. приложение №2.

3 ученический уровень (срок занятий не менее 18 месяцев):

Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

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

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

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и самостраховка: самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувыркком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- зацеп;
- переворот;
- подсечка.

Борьба лежа:

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

Приёмы самообороны:

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

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 100 баллов.

Боевая подготовка:

6 поединков с разными соперниками.

Физическая подготовка: см. приложение №2.

2 ученический уровень (срок занятий не менее 24 месяцев):

Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

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

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

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и самостраховка: самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувыркком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- зацеп;
- переворот;
- подсечка;
- бросок подхватом/отхватом.

Борьба лежа:

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

Приёмы самообороны:

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

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 110 баллов.

Боевая подготовка:

7 поединков с разными соперниками.

Физическая подготовка: см. приложение №2.

1 ученический уровень (срок занятий не менее 30 месяцев):

Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

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

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

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

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

Борьба стоя:

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

- бросок через спину;
- зацеп;
- переворот;
- подсечка;
- бросок подхватом/отхватом;
- 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: по выбору экзаменатора.

Комбинации ударов с бросками: по выбору бойца.

Приёмы самообороны:

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

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 120 баллов.

Боевая подготовка:

8 поединков с разными соперниками.

Физическая подготовка: см. приложение №2.

Мастер (срок занятий не менее 36 месяцев)

Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

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, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

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

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- зацеп;
- переворот;
- подсечка;
- бросок подхватом/отхватом;
- бросок по выбору бойца.

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: по выбору экзаменатора.

Комбинации ударов с бросками: по выбору экзаменатора.

Приёмы самообороны:

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

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 125 баллов.

Боевая подготовка:

10 поединков с разными соперниками.

Физическая подготовка: см. приложение №2.