**КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ НОРМАТИВЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | **Белый пояс** | **Желтый пояс** | **Зеленый пояс** | **Красный пояс** |
| 1. | **Стойка на кулаках** | 6 мин. | 12 мин. | 12 мин. | 12 мин. \ |
| 2. | **Отжимание** | за 20 сек. - 20 раз, всего 40 раз | за 20 сек. - 30 раз, всего 60 раз | за 20 сек. - 30 раз, всего 80 раз | за 20 сек. - 30 раз, всего 100 раз |
| 3. | **Уголок на время** | 1 мин. | 1,5 мин. | 80 пар ударов в уголке + 1 мин | 120 пар ударов в уголке + 1 мин. |
| 4. | **Равновесие** | 1 мин. в стойке на одной ноге с закрытыми глазами | 2 мин. в стойке на одной ноге с закрытыми глазами | 30 троек ударов каж­дой ногой за 3 мин. | 40 троек ударов каждой ногой за 3 мин. |
| 5. | **Прыжки в длину** | 2 м с места | 2,4 м с места | 3 м с разбега в группировке | 1 м в высоту, 3 м в длину в группировке |
| 6. | **Прыжки в высоту** | 80 см толчком двух ног с шага | 80 см толчком двух ног с места | 80 см на одной ноге | 1,5 м в группировке с разбега толчком двух ног |
| 7. | **Удары руками** | Техника: прямой, с шагом, боковой | 80 двоек ударов за 1 мин. (прямые) | 120 двоек ударов за 1 мин. (прямые) | 150 двоек ударов за 1 мин. (прямые) |
| 8. | **Удары ногами** | техника: прямой, боковой, задний, круговой назад, круговой вперед, маховый вперед и назад | двойные удары 20 раз (все виды) | двойные удары 30 раз (все виды) | двойные удары 40 раз (все виды) |
| 9. | **Броски** | через бедро, передняя подножка, задняя подножка | захватом двух ног, через голову, через плечо | тоже, при известных ударах рук и ног | тоже, при известных ударах рук, ног, предметов |
| 10. | **Освобождение от захвата** | демонстрация | за отворот куртки, за руки, от удушения сзади, спереди | произвольно демонстрация | произвольно освобождение |
| 11. | **Защита от ножа** | \_\_\_ | правильность выполнения снизу, сверху, сбоку, тычок | удары известны | произвольно |