

СИСТЕМА ОТ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА СПОРТНО РАЗВИТИЕ

I. СТЕПЕНИ

В кик бокса се различават три основни вида степени:

а) почетни б) спортни в) треньорски (инструкторски)

Първата степен се връчва за заслуги и постигнати високи резултати в организацията. Останалите две са предназначени за трениращи състезатели и треньори. Спортните степени се делят на:

10 ученическа степен – жълт пояс

9 ученическа степен – жълт пояс

8 ученическа степен – жълт пояс

7 ученическа степен – жълт пояс

6 ученическа степен – зелен пояс

5 ученическа степен – зелен пояс

4 ученическа степен – син пояс

3 ученическа степен – син пояс

2 ученическа степен – червен пояс

1 ученическа степен – червен пояс

- Изпитен интервал за първите три степени – най-малко три месеца; Изпитен интервал за 6, 5 и 4 степен – най-малко четири месеца; Изпитен интервал за 3 и 2 степен – най-малко шест месеца; Изпитен интервал между 2 и 1 степен – най-малко една година;

II. НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕХНИКИТЕ

1. В кик бокса наименованието на техниките задължително е на два езика: националния и английски.
2. Задължителни техники
 - а) техники с ръце
 - прав удар с предностояща ръка
 - прав удар със задностоящата ръка
 - страничен удар
 - удар от долу
 - б) техники с крака
 - прав удар
 - страничен удар
 - кръгов удар
 - разцепващ удар
 - удар с пета
 - удар със скок
 - удар с въртене
 - в) подсечка
 - г) нива на атака: високо, средно, ниско

III. ИЗПИТНИ ИЗИСКВАНИЯ ЗА СПОРТНИ СТЕПЕНИ

1. Изпита се състои от 4 части:
 - технически тест
 - технически тест с партньор
 - спаринг
 - тест ОФП
2. Изпита се счита за издържан, ако се издържан, ако се издържат и четирите части. Техническият тест трябва да обхваща минимум (всяка техника може да се изпълни с поправки).

3. При работа с партньор се оценява техниката, чувството за дистанция, момента за начало на атаката, отбрана и контраатака, чувството за време и пространство.

Особено внимание се обръща на:

- разнообразие на техниките;
 - стойка и движение;
 - равновесие;
 - умение за концентрация;
 - умение за оценка на ситуацията;
 - спокойствие и контрол;
4. Спарингът се оценява по следните критерии:
 - свобода на движенията;
 - ловкост при преместване;
 - чувство за дистанция;
 - равновесие;
 - умение за атака с технически комбинации;
 - разнообразие и качество на изпълняваните техники;
 - умение за защита;
 - умение за защита и контраатака;

ДЕСЕТА УЧЕНИЧЕСКА СТЕПЕН

А. Технически тест

Б. Техника

1. Бойна стойка (полуфорнтална) – положение на тялото
2. Гард
3. Предвижване в бойна стойка – напред и назад, встрани
4. Прав удар в основна позиция
5. Прав удар с предностояща ръка в главата
6. Прав удар със задностояща ръка в главата

В. Комбинации

1. Серии прави удари на място
 - прав удар с предностояща ръка/прав удар със задностояща ръка
 - прав удар със задностояща ръка/прав удар с предностояща ръка
 - прав удар с предностояща ръка - прав удар с предностояща ръка /прав удар със задностояща ръка
 - прав удар с предностояща ръка/ прав удар със задностояща ръка - прав удар със задностояща ръка

ДЕВЕТА УЧЕНИЧЕСКА СТЕПЕН

А. Технически тест

Б. Техника

1. Бойна стойка-полуфорнтална, странична, постановка на краката
2. Движение в бойна стойка – стъпки, развъртане
3. Прави удари с ръце в движение
4. Прав удар с предностояща ръка в тялото
5. Прав удар със задностояща ръка в тялото
6. Прави удари с ръцете в движение напред и назад
7. Защита от прави удари с ръце – блокове, отклони
8. Прав удар с крак

В. Комбинации

1. Нанасяне на двойни прави удари в движение
 - прав удар с предностояща ръка/прав удар със задностояща ръка/ висок–висок–нисък и т.н.

2. Нанасяне на прави удари с крака и ръце – различни комбинации
Г. Техника с партньор

1. Произволна техника с ръце на ринга
2. ОФП

- 30 лицеви опори
- 25 подскока

ОСМА УЧЕНИЧЕСКА СТЕПЕН

А. Технически тест

Б. Техника

1. Удар с предностояща ръка с крачка
2. Защита от прави удари (отклони, ескиваши, отдръпвания)
3. Защита от прави удари с крака
4. Кръгов удар с крак в тялото
5. Защита от удари с крак в тялото
6. Страничен удар със задностояща ръка
9. Страничен удар с предностояща ръка

В. Комбинации по избор на изпитващия с горните техники

Г. Технически тест с партньор – тест за чувство на дистанция

1. Произволни комбинации в главата и тялото на място и в движение
2. Умения за защита от прави удари с ръце и крака и кръгови удари с крака – произволни комбинации

Д. Спаринг – 1 x 2 мин.

СЕДМА УЧЕНИЧЕСКА СТЕПЕН

А. Технически тест

Б. Техника

1. Страничен удар с крак в тялото
2. Защита от странични удари с ръце
3. Защита от странични удари с крак
4. Кръгов удар с предностоящ крак
5. Отклони

В. Комбинации по избор на изпитващия

Г. Тест с партньор – комбинации и умения за защита от странични удари с ръце и крака

Д. Спаринг – 2 x 2 мин.

ШЕСТА УЧЕНИЧЕСКА СТЕПЕН

А. Технически тест

Б. Техника

1. Кръгов удар в главата с предностоящ и задностоящ крак
2. Двоен кръгов удар в главата с крак
3. Външен и вътрешен кръгов удар в главата
4. Страничен удар с предностоящ крак в тялото
5. Удар с въртене със задностоящ крак в тялото
- В. Комбинации по избор на изпитващия

Г. Тест с партньор – комбинации с двойни удари в главата с крак

Д. Спаринг – 3 x 2 мин.

Е. ОФП

1. 40 лицеви опори
2. 5 приляквания на 1 крак
3. 50 подскока

ПЕТА УЧЕНИЧЕСКА СТЕПЕН

А. Технически тест

Б. Техника

1. Удар с въртене със задностоящ крак
2. Страничен удар със задностоящ крак в главата
3. Удар със задностояща ръка отдолу
4. Защита от удари отдолу – заслон с предмишница, с ръкавица, отход
5. Прав, страничен и кръгов удар в главата със суич
- В. Комбинации по избор на изпитващия
- Г. Тест с партньор
- Д. Спаринг – 3 x 2 мин.
- Е. ОФП

1. 50 коремни преси
2. 20 повдигания на краката на ниво на гърдите от вис

ЧЕТВЪРТА УЧЕНИЧЕСКА СТЕПЕН

- А. Технически тест
- Б. Техника
 1. Разцепващ удар с предностоящ и задностоящ крак
 2. Страничен удар с предностоящ крак в главата
 3. Удар с въртене
 4. Страничен удар с въртене
 5. Техника с ръцете при скъсяване на дистанцията (с акцент на предностоящата ръка)
- В. Комбинации по избор на изпитващия
- Г. Тест с партньор – комбинации с двойни удари в главата с крак
 1. Комбинации тройни удари с крак в главата без отпускане на крака
 2. Техника ръце и крака в движение
 3. Техника ръце и крака при работа с чувал
- Д. Спаринг – 3 x 2 мин.

ТРЕТА УЧЕНИЧЕСКА СТЕПЕН

- А. Технически тест
- Б. Техника
 1. Три и четири удара с крак без отпускане на крака
 2. Умение да се използва техника с краката при скъсяване на дистанцията
 3. Лоу кик – външен и вътрешен
 4. Защита от лоу кик
 5. Тласкащи удари с крака – странични и прави
 6. Всякакви въртящи удари
- В. Комбинации по избор на изпитващия
- Г. Тест с партньор
 1. Комбинации с повторни удари с крак в главата и тялото без отпускане на крака
 2. Техника с ръце и крака в движение, техника на сближаването
 3. Техника на чувал – 1 x 2 мин.
 4. Работа с партньор – свободни комбинации
- Г. Спаринг – 4 x 2 мин.
- Д. ОФП

1. 40 лицеви опори
2. 100 прикляквания на един крак
3. 60 коремни преси

ВТОРА УЧЕНИЧЕСКА СТЕПЕН

- А. Технически тест
- Б. Техника
 1. Удари с крака със скок
 2. Подсечки

3. Хвърляне през бедро
4. Умения в клинч
5. Умения за водене на близък бой
- В. Комбинации по избор на изпитващия
- Г. Техники с партньор
1. Комбинации с не по-малко от пет удара с крак в главата и тялото без отпускане на крака на място
2. Техники при игра – 1 x 2 мин.
3. Техника на чувал – 1 x 2 мин.
4. Работа с партньор – свободни комбинации
- Д. Спаринг – 5 x 2 мин. (средна дистанция и близък бой)
- Е. ОФП
1. 70 лицеви опори
2. 20 прескока на партньор в партер

ПЪРВА УЧЕНИЧЕСКА СТЕПЕН

- А. Технически тест
- Б. Техника
1. Всички техники с ръце и крака
2. Всички техники със скок
3. Защитни техники – колене и лакти
- В. Комбинации – до признаване от комисията
- Г. Техники с партньор
1. Комбинации с не по-малко от пет удара с крак без отпускане
2. Работа в ринг – 1 x 2 мин.
3. Работа на чувал – 2 x 2 мин.
4. Работа с партньор
- Д. Спаринг – 5 x 2 мин. с лоу кик
- Е. ОФП
1. 80 коремни преси
2. 50 лицеви опори
3. 30 прескока на партньор в партер

МАЙСТОРСКА СТЕПЕН

- А. Технически тест – всички техники изпълнени майсторски
- Б. Комбинации
Свободни – до признаване от комисията
1. Техника на чувал – 3 x 2 мин.
- В. Спаринг – 5 x 2 мин.