



Международная Федерация Джит Кун До Ким



**Аттестационные нормативы по системе
Джит Кун До Ким**
(до черного пояса III Дан мастерского разряда включительно)



I. Белый пояс. (10 Кып)

- 1) Этикет поведения в спортивном зале.
- 2) История боевого искусства Джит Кун До.
- 3) Общефизическая подготовка.

II. Бело-желтый пояс. (9 Кып)

- 1) Выполнение степов.
- 2) Техника выполнения прямого удара рукой.
- 3) Техника выполнения прямого удара ногой.
- 4) Продемонстрировать гибкость ног.
- 5) Общефизическая подготовка:
 - а) отжимания от пола на кулаках 20 раз;
 - б) упражнение на пресс – подъем туловища 20 раз.

III. Желтый пояс. (8 Кып)

- 1) Техника перемещения в стойках.
- 2) Техника выполнения прямого и бокового ударов руками.
- 3) Техника выполнения прямого (ап-чаги) и кругового ударов вперед (толле-чаги) ногой.
- 4) Техника выполнения выше обозначенных ударов руками и ногами на боксерском мешке.
- 5) Общефизическая подготовка:
 - а) отжимания от пола 25 раз;
 - б) упражнение на пресс – подъем туловища 25 раз
 - в) приседания 25 раз.

IV. Желто-зеленый пояс. (7 Кып)

- 1) Техника перемещения в разных направлениях.
 - а) смена стоек.
 - б) уход с линии атаки.
- 2) Защита:
 - а) уклоны влево-вправо от прямого удара;
 - б) блоки руками.
- 3) Техника выполнения ударов руками – прямого, бокового, нижнего.
- 4) Техника выполнения ударов ногами – прямого (ап-чаги), кругового-вперед (толле-чаги), бокового (еп-чаги).
- 5) Техника выполнения выше обозначенных ударов руками и ногами на боксерском мешке.
- 6) Техника выполнения безопасного падения при бросковой технике.
- 7) Общефизическая подготовка:
 - а) отжимания от пола 30 раз;
 - б) упражнение на пресс – подъем туловища 30 раз;
 - в) приседания 30 раз.

V. Зеленый пояс. (6 Кып)

- 1) Техника выполнения ударов руками:
 - а) 3 прямых удара;
 - б) 1 боковой удар;
 - в) 1 нижний удар.
- 2) Техника выполнения ударов ногами:
 - а) прямой удар (ап-чаги);
 - б) круговой-вперед удар (толле-чаги);
 - в) боковой удар (еп-чаги);
 - г) боковой удар с захлестом (кора-чаги);
 - д) удар пяткой изнутри сверху вниз (пакуро нере-чаги);
 - е) удар пяткой снаружи сверху вниз (ануро нере-чаги).
- 3) Защита:
 - а) уклоны влево-вправо от прямого удара;
 - б) нырки от ударов руками;
 - в) блоки руками от рук и ног.
- 4) Техника выполнения выше обозначенных ударов руками и ногами на боксерском мешке.
- 5) Бой с тенью – 3 раунда по 3 минуты.
- 6) Общефизическая подготовка:
 - а) отжимания от пола 35 раз;
 - б) упражнение на пресс – подъем туловища 35 раз;
 - в) приседания 35 раз.

VI. Зелено-синий пояс. (5 Кып)

- 1) Техника выполнения ударов руками:
 - а) 3 прямых удара;



- б) 3 боковых удара;
- в) 1 нижний удар.
- 2) Техника выполнения ударов ногами:
 - а) прямой удар (ап-чаги);
 - б) круговой-вперед удар (толле-чаги);
 - в) боковой удар (еп-чаги);
 - г) боковой удар с захлестом (кора-чаги);
 - д) удар пяткой изнутри сверху вниз (пакуро нере-чаги);
 - е) удар пяткой снаружи сверху вниз (ануро нере-чаги);
 - ж) обратный круговой удар изнутри наружу (питора-чаги).
- 3) Защита от ударов рук и ног.
- 4) Техника выполнения выше обозначенных ударов руками и ногами на боксерском мешке.
- 5) Выполнение освобождения от захватов, с применением бросковой техники.
- 6) Легкий спарринг в боксерских перчатках 3 раунда по 3 минуты
- 7) Общефизическая подготовка:
 - а) отжимания от пола 40 раз;
 - б) упражнение на пресс – подъем туловища 40 раз
 - в) приседания 40 раз;
 - г) подтягивание 10 раз.

VII. Синий пояс. (4 Кып)

- 1) Техника выполнения ударов руками:
 - а) 3 прямых удара;
 - б) 3 боковых удара;
 - в) 3 нижних удара.
- 2) Техника выполнения ударов ногами:
 - а) прямой удар (ап-чаги);
 - б) круговой-вперед удар (толле-чаги);
 - в) боковой удар (еп-чаги);
 - г) боковой удар с захлестом (кора-чаги);
 - д) удар пяткой изнутри сверху вниз (пакуро нере-чаги);
 - е) удар пяткой снаружи сверху вниз (ануро нере-чаги);
 - ж) обратный круговой удар изнутри наружу (питора-чаги);
 - з) прямой удар ногой с разворотом тела на 180 градусов (титора еп-чаги).
- 3) Защита от ударов рук и ног.
- 4) Техника выполнения выше обозначенных ударов на боксерском мешке.
- 5) Продемонстрировать бросковую технику
- 6) Продемонстрировать 8 верхних приемов ДКД Винг-Чунь.
- 7) Легкий спарринг в боксерских перчатках 5 раундов по 3 минуты.
- 8) Общефизическая подготовка:
 - а) отжимания от пола 45 раз;
 - б) упражнение на пресс – подъем туловища 45 раз;
 - в) приседания 45 раз;
 - г) подтягивание 12 раз.

VIII. Сине-красный пояс. (3 Кып)

- 1) Техника выполнения ударов руками:
 - а) двух ударные серии;
 - б) трех ударные серии.На боксерском мешке.
- 2) Техника выполнения ударов ногами:
 - а) прямой удар (ап-чаги);
 - б) круговой-вперед удар (толле-чаги);
 - в) боковой удар (еп-чаги);
 - г) боковой удар с захлестом (кора-чаги);
 - д) удар пяткой изнутри сверху вниз (пакуро нере-чаги);
 - е) удар пяткой снаружи сверху вниз (ануро нере-чаги);
 - ж) обратный круговой удар изнутри наружу (питора-чаги);
 - з) круговой удар ногой с разворотом на 360 градусов (пандель толле-чаги).
- 3) Продемонстрировать защиту и контратаку от ударов руками.
- 4) Продемонстрировать технику ДКД кикбоксинга (лоу-кик).
- 5) Продемонстрировать базовую бросковую технику (болевые, удушающие, удержания).
- 6) Продемонстрировать 8 верхних и 8 нижних приемов ДКД Винг-Чунь.
- 7) Легкий спарринг в боксерских перчатках 6 раундов по 3 минуты.



- 8) Общефизическая подготовка:
 - а) отжимания от пола 50 раз;
 - б) упражнение на пресс – подъем туловища 50 раз;
 - в) приседания 50 раз;
 - г) подтягивание 14 раз.

IX. Красный пояс. (2 Кып)

- 1) Продемонстрировать технику ДКД бокс с партнером:
 - а) на дальней дистанции;
 - б) на средней дистанции;
 - в) на ближней дистанции.
- 2) Продемонстрировать защиту и контратаку от ударов руками и ногами.
- 3) Продемонстрировать технику ДКД тайбоксинга (удары локтями и коленями).
- 4) Продемонстрировать базовую бросковую технику (болевые, удушающие, удержания).
- 5) Продемонстрировать 8 верхних, 8 нижних, 7 закрывающих приемов ДКД Винг-Чунь.
- 6) Спарринг в боксерских перчатках 7 раундов по 3 минуты.
- 7) Общефизическая подготовка:
 - а) отжимания от пола 55 раз;
 - б) упражнение на пресс – подъем туловища 55 раз;
 - в) приседания 55 раз;
 - г) подтягивание 16 раз.

X. Красно-черный пояс. (1 Кып)

- 1) Продемонстрировать технику ДКД Винг-Чунь:
 - а) 8 верхних приемов;
 - б) 8 нижних приемов;
 - в) 7 закрывающих приемов;
 - г) 9 открывающих приемов.
- 2) Продемонстрировать технику ДКД бокс:
 - а) на дальней дистанции;
 - б) на средней дистанции;
 - в) на ближней дистанции.
- 3) Продемонстрировать бросковую технику в контратаках.
- 4) Спарринг в боксерских перчатках 8 раундов по 3 минуты.
- 5) Общефизическая подготовка:
 - а) отжимания от пола 60 раз;
 - б) упражнение на пресс – подъем туловища 60 раз;
 - в) приседания 60 раз;
 - г) подтягивание 18 раз.

XI. Черный пояс I Дан.

- 1) Продемонстрировать технику ДКД Винг-Чунь с бросковой техникой.
- 2) Продемонстрировать технику ДКД бокс вместе с кембо на боксерском мешке 9 серий ударов.
- 3) Продемонстрировать технику ДКД кикбоксинга:
 - а) на дальней дистанции;
 - б) на средней дистанции;
 - в) на ближней дистанции.
- 4) Спарринг в боксерских перчатках 10 раундов по 3 минуты.
- 5) Силовая подготовка:
 - а) отжимания от пола 70 раз (из них 30 раз на 5ти пальцах);
 - б) упражнение на пресс – подъем туловища 70 раз;
 - в) приседания 70 раз;
 - г) подтягивание 20 раз.
- 6) Разбивание предметов.

XII. Черный пояс II Дан.

- 1) Продемонстрировать технику ДКД Винг-Чунь с бросковой техникой.
- 2) Продемонстрировать технику ДКД тайбоксинга:
 - а) на дальней дистанции;
 - б) на средней дистанции;
 - в) на ближней дистанции.
- 3) Продемонстрировать технику подбивок, подсечек и стоп-ударов.
- 4) Продемонстрировать защиту с применением бросковой техники против ножа.
- 5) Спарринг 12 раундов по 3 минуты.
- 6) Силовая подготовка:
 - а) отжимания от пола 80 раз (из них 30 раз на 5ти пальцах, 10 раз на указательном);



- б) упражнение на пресс – подъем туловища 80 раз;
 - в) приседания 80 раз;
 - г) подтягивание 22 раза.
 - 7) Разбивание предметов.
- ХIII. Черный пояс III Дан.**
- 1) Продемонстрировать технику ДКД кембо на боксерском мешке.
 - 2) Продемонстрировать технику ДКД кембо с партнером.
 - 3) Продемонстрировать защиту с применением бросковой техники против ножа и палки.
 - 4) Продемонстрировать технику владения традиционным оружием и защиту против них.
 - 5) Спарринг в боксерских перчатках 15 раундов по 3 минуты.
 - 6) Силовая подготовка:
 - а) отжимания от пола 100 раз (из них 30 раз на 5ти пальцах, 10 раз на указательном);
 - б) упражнение на пресс – подъем туловища 100 раз;
 - в) приседания 100 раз;
 - г) подтягивание 25 раз.
 - 7) Разбивание предметов:
 - а) кулаком 6 см;
 - б) ребром 6см;
 - в) боковым ударом ноги 6 см.