

АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ для 3 ученического уровня дата _____

Ф.И.О. спортсмена _____ Возраст _____ Срок занятий _____ ФИО тренера _____

Разряд _____ Вес _____ Указать месяц и год сдачи на предыдущий пояс _____

Базовая техника: судья _____ ФИО _____

Удары руками: Прямые/боковые/снизу/наотмашь удары выполняются в боевой стойке в движении; первая раунд бой с тенью, второй по лапам (макиваре)/по мешку (по 2,5 мин. каждый раунд) **Оценка _____**

Удары ногами: первая раунд бой с тенью, второй по лапам (макиваре)/по мешку (по 2,5 мин. каждый раунд) каждый **Оценка _____**

Техника борьбы: судья _____ ФИО _____

Борьба в стойке: демонстрация бросков в течении 2 минут (бросок не должен повторяться более 2-х раз)

Оценка _____

Партер: борьба в течении 3 минут с разными соперниками 2 раунда **Оценка _____**

Приёмы самообороны по билетам: судьи _____ / _____ / _____ ФИО _____

Необходимо набрать не менее 100 баллов за все 5 приемов ИТОГО **Оценивают 3 судьи**

1 прием _____ / _____ / _____ 2 прием _____ / _____ / _____ / 3 прием _____ / _____ / _____ / 4 прием _____ / _____ / _____ / 5 _____ / _____ / _____

Пять поединков с оранжевыми/красными поясами либо спортсменами 1 юн.-2 спортивного разряда равной весовой категории и возрастной группы. При отсутствии необходимого количества партнеров их место может занять инструктор по рукопашному бою. С каждым партнером по 3 мин. с перерывом между боями не менее 1 мин.

Необходимо не проиграть «чистой победой», при спарринге с инструктором поражение в поединки в результате «чистая победа» невозможно.

Физическая подготовка: судья _____ ФИО _____

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на кулаках **35/40/45** 20/35/40 количество _____ оценка _____

Подъем туловища из положения лёжа на спине за 1 мин **40/45/50** 35/40/45 количество _____ оценка _____

Подтягивание на перекладине, девушки на низкой перекладине **12/14/16** 14/16/18 количество _____ оценка _____

Прыжок в длину с места (см) результат _____ согласно нормам ГТО оценка _____

Бег 60 м согласно нормам ГТО время (сек) _____ оценка _____ бег 1500/1000 м согласно нормам ГТО время (мин) _____ оценка _____

Гибкость (наклон туловища вперед) согласно нормам ГТО _____ оценка _____

Нормы ГТО с учетом возраста сдающего.

Результат сдачи экзамена _____ (сдал/не сдал)

Аттестационная комиссия:

ФИО _____ подпись _____

ФИО _____ подпись _____

ФИО _____ подпись _____