

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
(ПОЯСНАЯ СИСТЕМА)

МФРБ-2018

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 (student level) и десять мастерских (master rank) уровней. Для получения квалификации бойцы должны выдержать экзамен в соответствии с требованиями аттестационной программы. 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

Уровень подготовки бойца	Знаки различия	Разрядные нормы*	Приёмы самообороны (I тур) Боевая подготовка	Контрольные нормативы
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

<p>3-й ученический уровень</p> 	<p>Синий пояс синяя нашивка на рукаве куртки</p>	<p>2 разряд</p>	<p>100 баллов 6 поединков</p>	<p>Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика</p>
<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

Ранг 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, Заслуженный мастер спорта	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

Ранг	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 International 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 International 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 International 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.

<p>7-й ранг World master (WM)</p>	<p>Чёрный пояс с одной широкой и двумя узкими красными полосами</p>	<p>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.</p>
<p>8-й ранг Grand master (GM)</p>	<p>Чёрный пояс с одной широкой и тремя узкими красными полосами</p>	<p>Главе национальной федерации рукопашного боя, члену президиума Международной федерации рукопашного боя. Не менее 10 лет работающего в Международной федерации рукопашного боя. За особые заслуги.</p>
<p>9-й ранг Grand master (GM)</p>	<p>Чёрный пояс с одной широкой и четырьмя узкими красными полосами</p>	<p>Главе национальной федерации рукопашного боя, члену президиума Международной федерации рукопашного боя. Не менее 15 лет работающего в Международной федерации рукопашного боя. За особые заслуги.</p>
<p>10-й ранг Grand master (GM)</p>	<p>Чёрный пояс с двумя широкими красными полосами</p>	<p>Главе национальной федерации рукопашного боя, члену президиума Международной федерации рукопашного боя. Не менее 20 лет работающего в Международной федерации рукопашного боя. За особые заслуги.</p>

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ

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

Базовая техника:

Стойки и передвижения:

- строевая, фронтальная, боевая;
- передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/ назад, шагом влево/вправо.

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

Физическая подготовка: см. приложение №2.

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

Базовая техника:

Стойки и передвижения:

- строевая, фронтальная, боевая;
- передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/ назад, шагом влево/вправо; уходы вперед влево/вправо, назад влево/вправо.

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

Борьба стоя:

- бросок захватом ног спереди/сзади;
- бросок задней/передней подножкой из стойки и с колена.

Борьба лежа:

- удержание (сбоку, поперёк) и уход от него;
- болевой приём на руку (рычаг локтя через плечо/предплечье/бедро; узел руки прямой лёжа и в стойке).

Приёмы самообороны:

- защита от изученных ударов руками;
- защита от изученных ударов ногами;
- бросок с переводом на удержание и болевой приём.

Боевая подготовка:

3 обусловленных поединка с разными соперниками по 2 минуты (показать умение защищаться в бою).

Физическая подготовка: см. приложение №2.

5 ученический уровень (срок занятий не менее 9 месяцев):**Базовая техника:****Стойки и передвижения:**

- строевая, фронтальная, боевая;
- передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/назад, шагом влево/вправо; уходы вперед влево/вправо, назад влево/вправо.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении вперед/назад).

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

Борьба стоя:

- бросок захватом ног спереди/сзади;
- бросок задней/передней подножкой из стойки и с колена;
- бросок через бедро.

Борьба лежа:

- удержание (сбоку, поперёк, верхом) и уход от него;
- болевой приём на руку (рычаг локтя через плечо/предплечье/бедро; узел руки прямой лёжа и в стойке);
- болевой приём на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, ущемление икроножной мышцы).

Приёмы самообороны:

- защита от изученных ударов руками;

- защита от изученных ударов ногами;
- освобождение от захватов (туловища без рук спереди/сзади, туловища с руками спереди/сзади, за одежду спереди).

Боевая подготовка:

4 обусловленных поединка с разными соперниками по 2 минуты (показать изученную технику нападения и защиты).

Физическая подготовка: см. приложение №2.

4 ученический уровень (срок занятий не менее 1 года):

Базовая техника:

Стойки и передвижения:

- строевая, фронтальная, боевая;
- передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/назад, шагом влево/вправо; уходы вперед влево/вправо, назад влево/вправо.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении вперед/назад); 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 падением вперед;
- само страховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо;
- через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад;
- через руку партнёра.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног спереди/сзади;
- бросок задней/передней подножкой из стойки и с колена;
- бросок через бедро;
- бросок через спину из стойки и с колена;
- зацеп снаружи/изнутри.

Борьба лежа:

- удержание (сбоку, поперёк, верхом, со стороны головы) и уход от него;
- болевой приём на руку (рычаг локтя через плечо/предплечье/бедро; узел руки прямой/обратный лёжа и в стойке, рычаг руки внутрь);
- болевой приём на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, ущемление икроножной мышцы);
- удушательный приём (плечом и предплечьем сзади, двойной).

Приёмы самообороны:

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 90 баллов в соответствии с правилами соревнований по рукопашному бою.

Боевая подготовка:

5 обусловленных поединков с разными соперниками по 2 минуты (1 поединок - защита от ударов, 1 поединок - защита от ножа, 1 поединок - освобождение от захватов, 2 поединка - вольный бой без оружия).

Физическая подготовка: см. приложение №2.

3 ученический уровень (срок занятий не менее 18 месяцев):**Базовая техника:*****Стойки и передвижения:***

- строевая, фронтальная, боевая;
- передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/назад, шагом влево/вправо; уходы вперед влево/вправо, назад влево/вправо.

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

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

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и самостраховка:

- группировка;
- кувырок вперед/назад;
- через плечо вперед/назад;
- самостраховка падением на левый/правый бок, на спину;
- самостраховка падением вперед;
- самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо;
- через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад;
- через руку партнера.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног спереди/сзади;
- бросок задней/передней подножкой из стойки и с колена;
- бросок через бедро;
- бросок через спину из стойки и с колена;
- зацеп снаружи/изнутри;
- переворот передний/боковой/задний;
- подсечка боковая/передняя/задняя.

Борьба лежа:

- удержание (сбоку, поперёк, верхом, со стороны головы) и уход от него;
- болевой приём на руку (рычаг локтя через плечо/предплечье/бедро; узел руки прямой/обратный лёжа и в стойке, рычаг руки внутрь);
- болевой приём на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, ущемление икроножной мышцы, рычаг колена);
- удушающий приём (плечом и предплечьем сзади, двойной, спереди за одежду).

Приёмы самообороны:

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 100 баллов в соответствии с правилами соревнований по рукопашному бою.

Боевая подготовка:

6 поединков с разными соперниками по 2 минуты (1 поединок - защита от ударов, 1 поединок - защита от ножа, 1 поединок - защита от палки, 1 поединок - освобождение от захватов, 2 поединка - вольный бой без оружия).

Физическая подготовка: см. приложение №2.

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

Базовая техника:

Стойки и передвижения:

- строевая, фронтальная, боевая;
- передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/назад, шагом влево/вправо; уходы вперед влево/вправо, назад влево/вправо.

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

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, круговой стопой внутрь, круговой стопой изнутри, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и самостраховка:

- группировка;
- кувырок вперед/назад;
- через плечо вперед/назад;
- самостраховка падением на левый/правый бок, на спину;
- самостраховка падением вперед;
- самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо;
- через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад;
- через руку партнёра.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног спереди/сзади;
- бросок задней/передней подножкой из стойки и с колена;
- бросок через бедро;
- бросок через спину из стойки и с колена;
- зацеп снаружи/изнутри;
- переворот передний/боковой/задний;
- подсечка боковая/передняя/задняя;
- бросок подхватом/отхватом.

Борьба лежа:

- удержание (сбоку, поперёк, верхом, со стороны головы, со стороны ног) и уход от него;

- болевой приём на руку (рычаг локтя через плечо/предплечье/бедро; узел руки прямой/обратный лёжа и в стойке, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе спереди/сзади);
- болевой приём на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, ущемление икроножной мышцы, рычаг колена);
- удушающий приём (плечом и предплечьем сзади, двойной, спереди за одежду).

Приёмы самообороны:

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 110 баллов в соответствии с правилами соревнований по рукопашному бою.

Боевая подготовка:

7 поединков с разными соперниками по 2 минуты (1 поединок - защита от ударов, 1 поединок - защита от ножа, 1 поединок - защита от палки, 1 поединок - освобождение от захватов, 3 поединка - вольный бой без оружия).

Физическая подготовка: см. приложение №2.

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

Базовая техника:

Стойки и передвижения:

- строевая, фронтальная, боевая;
- передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/назад, шагом влево/вправо; уходы вперед влево/вправо, назад влево/вправо.

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

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, круговой стопой внутрь, круговой стопой изнутри, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и самостраховка:

- группировка;
- кувырок вперед/назад;
- через плечо вперед/назад;
- самостраховка падением на левый/правый бок, на спину;
- самостраховка падением вперед;
- самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо;
- через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад;
- через руку партнёра.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног спереди/сзади;
- бросок задней/передней подножкой из стойки и с колена;
- бросок через бедро;
- бросок через спину из стойки и с колена;
- зацеп снаружи/изнутри;

- переворот передний/боковой/задний;
- подсечка - подсечка боковая/передняя/задняя;
- бросок подхватом/отхватом;
- бросок через плечи (мельница).

Борьба лежа:

- удержание (сбоку, поперёк, верхом, со стороны головы, со стороны ног) и уход от него;
- болевой приём на руку (рычаг локтя через плечо/предплечье/бедро; узел руки прямой/обратный лёжа и в стойке, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе спереди/сзади/в движении);
- болевой приём на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, ущемление икроножной мышцы, рычаг колена);
- удушающий приём (плечом и предплечьем сзади, двойной, спереди за одежду).

Комбинации борьбы стоя и борьбы лёжа: выполнение бросков с переходом на удержание, болевой или удушающий приём.

Комбинации ударов с бросками: по выбору бойца.

Приёмы самообороны:

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 120 баллов в соответствии с правилами соревнований по рукопашному бою.

Боевая подготовка:

8 поединков с разными соперниками по 2 минуты (1 поединок - защита от ударов, 1 поединок - защита от ножа, 1 поединок - защита от палки, 1 поединок - освобождение от захватов, 4 поединка - вольный бой без оружия).

Физическая подготовка: см. приложение №2.

Мастер (срок занятий не менее 36 месяцев):

Базовая техника:

Стойки и передвижения:

- строевая, фронтальная, боевая;
- передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, шагом влево, шагом вправо, приставным шагом вперед/назад, шагом влево/вправо; уходы вперед влево/вправо, назад влево/вправо.

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, круговой стопой внутрь, круговой стопой изнутри, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и самостраховка:

- группировка;
- кувырок вперед/назад;
- через плечо вперед/назад;
- самостраховка падением на левый/правый бок, на спину;
- самостраховка падением вперед;

- самостраховка кувыркком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо;
- через партнера, стоящего на четвереньках через левое/правое плечо, падением назад;
- через руку партнёра.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног спереди/сзади;
- бросок задней/передней подножкой из стойки и с колена;
- бросок через бедро;
- бросок через спину из стойки и с колена;
- зацеп снаружи/изнутри;
- переворот передний/боковой/задний;
- подсечка боковая/передняя/задняя;
- бросок подхватом/отхватом;
- бросок через плечи (мельница);
- бросок через голову.

Борьба лежа:

- удержание (сбоку, поперёк, верхом, со стороны головы, со стороны ног) и уход от него;
- болевой приём на руку (рычаг локтя через плечо/предплечье/бедро; узел руки прямой/обратный лёжа и в стойке, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе спереди/сзади/в движении);
- болевой приём на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, ущемление икроножной мышцы, рычаг колена);
- удушающий приём (плечом и предплечьем сзади, двойной, спереди за одежду).

Комбинации борьбы стоя и борьбы лёжа: выполнение бросков с переходом на удержание, болевой или удушающий приём по выбору экзаменатора.

Комбинации ударов с бросками: по выбору экзаменатора.

Приёмы самообороны:

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 125 баллов в соответствии с правилами соревнований по рукопашному бою.

Боевая подготовка:

10 поединков с разными соперниками по 2 минуты (1 поединок - защита от ударов, 1 поединок - защита от ножа, 1 поединок - защита от палки, 1 поединок - освобождение от захватов, 6 поединков - вольный бой без оружия).

Физическая подготовка: см. приложение №2.

QUALIFICATION REQUIREMENTS
(BELT SYSTEM)

HSIF-2018

This Regulation establishes a common certification standard for the qualifying ranks in hand-to-hand fighting for all members of the International Hand-to-Hand Fighting Federation.

In the case of successful examination certification to a certain level is confirmed by the issuance of a certificate of the sample established by the HSIF. Certification for a black belt is confirmed by the issuance of the nominal belt and HSIF certificate.

The Certification Commission shall have the right to conduct certification and assign qualifying ranks, and should consist of at least three people. Assignment of the Master qualification is made only by the certification Commission of HSIF.

The register of qualifying ranks «Student» is presented in Table 1.

Assignment of master qualifying rank based on the results of professional activities to athletes is presented in Table 2.

Assignment of master qualifying rank based on the results of professional activities to coaches and supervisors is presented in Table 3.





Duels cannot be held if the fighter is a current athlete and performed in competitions during the year preceding the certification exam. To obtain the master's qualification, it is necessary to fulfill the standards set out in the certification program.





In exceptional cases, the qualification «Master of hand-to-hand fighting" can be assigned without taking into account the requirements set out in tables №2 and №3.

The standard for physical training is considered to be fulfilled if, after performing all the control exercises, the certified scored at least 28 points in total (Annex №2).

QUALIFICATION LEVELS

Table № 1

Level (Rank)	Distinguishing sign	Category Norms*	Self-defense technique (1st tour) Fighting activity	General standards
7 th student 	White belt with black stripe	After 6 months of regular training	Defense against blows/punches and kicks	Basic technique of hand-to-hand fighting, physical training, theoretical training
6 th student 	Yellow belt, yellow stripe on the sleeve	3 rd -2 nd junior category	Defense against blows/punches and kicks 3 fights	Basic technique of hand-to-hand fighting, physical training, theoretical training
5 th student 	Orange belt, orange stripe on the sleeve	2 nd -1 st junior category	80 points (4 sleights against unarmed opponent) 4 fights	Basic technique of hand-to-hand fighting, physical training, theoretical training
4 th student 	Red belt, red stripe on the sleeve	3 rd category	90 points 5 fights	Basic technique of hand-to-hand fighting, physical training, theoretical training, referee's practice

3 rd student 	Blue belt, blue stripe on the sleeve	2 nd category	100 points 6 fights	Basic technique of hand-to-hand fighting, physical training, theoretical training, referee's practice
2 nd student 	Green belt, green stripe on the sleeve	1 st category	110 points 7 fights	Basic technique of hand-to-hand fighting, physical training, theoretical training, referee's practice
1 st student 	Brown belt, brown stripe on the sleeve	Master Candidate	120 points 8 fights	Basic technique of hand-to-hand fighting, physical training, theoretical training, referee's practice
Master 	Black belt	Master of Sports	125 points 10 fights	Basic technique of hand-to-hand fighting, physical training, theoretical training, referee's practice

* To get a category is not strictly required.

FIGHTERS

Table № 2

Rank	Distinguishing sign	Sports title *	Conferment requirements
1 st rank National Master (NM)	Black belt with one gold stripe	Master of Sports	Medalist of the official national competitions
2 nd rank National Master (NM)	Black belt with two gold stripes	Master of Sports	A national champion, medalist of the international competitions
3 rd rank International Master (IM)	Black belt with three gold stripes	World-Class Athlete	A two-time national champion, European champion or Asian champion or Pan- American champion or World Cup winner
4 th rank World Master (WM)	Black belt with four gold stripes	World-Class Athlete	A three-time national champion, World champion
5 th rank World Master (WM)	Black belt with one broad gold stripe	Honored Master of Sports	A three-time and more national champion, three- time World champion

* The countries, where the fighters get the title "Master of Sports" formally by the Government Agencies in charge of Physical Education and Sport, should submit a copy of the relevant document (certificate).

COACHES AND SUPERVISORS

Table № 3

Rank	Distinguishing sign	Conferment requirements
1 st rank National Master (NM)	Black belt with one red stripe	Instructor, coach, head of hand-to-hand fighting club, city/regional/national organization, who has not less than 15 trainees, not lower than the 1 st referee's category, and has trained not less than 5 medalists of the official national competitions. For special services.
2 nd rank National Master (NM)	Black belt with two red stripes	Coach, head of hand-to-hand fighting club, city/regional/national organization, who has not less than 30 trainees, not lower than the 1 st referee's category, and has trained not less than 5 champions of the official national competitions. For special services.
3 rd rank International Master (IM)	Black belt with three red stripes	Head of hand-to-hand fighting club, city/regional/national organization head with not less than 50 organization's members, who has not lower than the National referee's category, and has trained not less than 1 national team member, medalist of the official international competitions. For special services.
4 th rank International Master (IM)	Black belt with four red stripes	Head of city/regional/national organization with not less than 100 organization's members, who has not lower than the National referee's category, and has trained not less than 2 national team members, medalists of the official international competitions. For special services.
5 th rank International Master (IM)	Black belt with one wide red stripe	Head of regional/national organization which has not less than 3 departments in its lineup, who gets not lower than the 3 rd class International referee's category, and has trained one European champion or Asian champion or Pan-American champion or World Cup winner. For special services.

<p>6th rank World Master (WM)</p>	<p>Black belt with one wide and one narrow red stripes</p>	<p>Head of regional/national organization which has not less than 5 departments in its lineup, who gets not lower than the 2nd class International referee's category, and has trained European champions or Asian champions or Pan-American champions or World Cup winner and one World champion. For special services.</p>
<p>7th rank World Master (WM)</p>	<p>Black belt with one wide and two narrow red stripes</p>	<p>Head of national organization which has not less than 5 regional departments in its lineup, who gets not lower than the 1st class International referee's category, and has trained European champions or Asian champions or Pan-American champions or World Cup winners and several World champions. For special services.</p>
<p>8th rank Grand Master (GM)</p>	<p>Black belt with one wide and three narrow red stripes</p>	<p>Head of the Hand-to-Hand Fighting Sport National Federation, the Presidium member of the Hand-to-Hand Fighting Sport International Federation, who has worked not less than 10 years in the Hand-to-Hand Fighting Sport International Federation. For special services.</p>
<p>9th rank Grand Master (GM)</p>	<p>Black belt with one wide and four narrow red stripes</p>	<p>Head of the Hand-to-Hand Fighting Sport National Federation, the Presidium member of the Hand-to-Hand Fighting Sport International Federation, who has worked not less than 15 years in the Hand-to-Hand Fighting Sport International Federation. For special services.</p>
<p>10th rank Grand Master (GM)</p>	<p>Black belt with two wide red stripes</p>	<p>Head of the Hand-to-Hand Fighting Sport National Federation, the Presidium member of the Hand-to-Hand Fighting Sport International Federation, who has worked not less than 20 years in the Hand-to-Hand Fighting Sport International Federation. For special services.</p>

CERTIFICATION REQUIREMENTS

for the assignment of qualifying student ranks

The 7th student level (the period of studies is not less than 6 months):

Basic technique:

Stances and movements:

- stand by position, front fighting position, and regular/opposite guard position;
- movements from the fighting position: by step forward, step backward, step to the left, step to the right, side step forward/backward, side step to the left/right.

Punches: straight (jab/cross), from below (uppercut), laterally (hook).

Kicks: straight front kick, straight round kick.

Spot and self-spot:

- tuck position;
- forward/backward roll;
- forward/backward shoulder roll;
- self-spot from the squat position with falling on the left/right side, on the back;
- self-spot when falling forward on the arms;
- self-spot with a somersault over the left/right shoulder, with falling on the back roll over the shoulder;
- through a partner standing on all fours (over the left/right shoulder), falling back;
- through partner's hand.

Physical training: see attachment №2.

The 6th student level (the period of studies is not less than 6 months):

Basic technique:

Stances and movements:

- stand by position, front fighting position, and regular/opposite guard position;
- movements in the fighting position: by step forward, step backward, step to the left, step to the right, side step forward/backward, side step to the left/right;
- slipping move forward left/right, backward left/right.

Punches: straight (jab/cross), from below (uppercut), laterally (hook).

Kicks: straight front kick, straight round kick, back kick.

Spot and self-spot:

- tuck position;
- forward/backward roll;
- forward/backward shoulder roll;
- self-spot from the squat position with falling on the left/right side, on the back;
- self-spot when falling forward on the arms;
- self-spot with a somersault over the left/right shoulder, with falling on the back roll over the shoulder;
- through a partner standing on all fours (over the left/right shoulder), falling back;
- through partner's hand.

Standing Stance fight:

- front double leg takedown / back double leg takedown;
- forward/rear trip from the standing position and from the knee.

Ground fight:

- pinning hold (side mount, across) and escape from it;
- arm locks (armbar through the shoulder/forearm/thigh; direct shoulder lock on the ground and in standing position).

Self-defense techniques:

- defense from the studied punches;
- defense from the studied kicks;
- a throw with holding and submission hold.

Combat training:

3 fights with different opponents in 2 minutes each (to show the ability to defend themselves in the fight).

Physical training: see attachment №2.

The 5th student level (the period of studies is not less than 9 months):***Basic technique:******Stances and movements:***

- stand by position, front fighting position, and regular/opposite guard position;
- movements in the fighting position: by step forward, step backward, step to the left, step to the right, side step forward/backward, side step to the left/right;
- slipping move forward left/right, backward left/right.

Punches: straight (jab/cross), from below (uppercut), laterally (hook) (run in regular guard stance in forward/backward motion).

Kicks: straight front kick, straight round kick, back kick, side kick.

Spot and self-spot:

- tuck position;
- forward/backward roll;
- forward/backward shoulder roll;
- self-spot from the squat position with falling on the left/right side, on the back;
- self-spot when falling forward on the arms;
- self-spot with a somersault over the left/right shoulder, with falling on the back roll over the shoulder;
- through a partner standing on all fours (over the left/right shoulder), falling back;
- through partner's hand.

Standing Stance fight:

- front double leg takedown / back double leg takedown;
- forward/rear trip from the standing position and from the knee;
- hip roll.

Ground fight:

- pinning hold (side mount, across, vertical four-quarter hold) and escape from it;
- arm locks (armbar through the shoulder/forearm/thigh; direct shoulder lock on the ground and in standing position);

- leglock (achilles' ankle lock, calf muscles lock).

Self-defense techniques:

- defense from the studied punches;
- defense from the studied kicks;
- breaking holds (front/back Bear Hugs (without hands), front/back Bear Hugs (with hands), of the clothes grab from the front).

Combat training:

4 fights with different opponents in 2 minutes each (to show the studied technique of attack and defense).

Physical training: see attachment №2.

The 4th student level (the period of studies is not less than 12 months):

Basic technique:

Stances and movements:

- stand by position, front fighting position, and regular/opposite guard position;
- movements in the fighting position: by step forward, step backward, step to the left, step to the right, side step forward/backward, side step to the left/right;
- slipping move forward left/right, backward left/right.

Punches: straight (jab/cross), from below (uppercut), laterally (hook) (run in regular guard stance in forward/backward motion), backhand.

Kicks: straight front kick, straight round kick, back kick, side kick, hook kick.

Spot and self-spot:

- tuck position;
- forward/backward roll;
- forward/backward shoulder roll;
- self-spot from the squat position with falling on the left/right side, on the back;
- self-spot when falling forward on the arms;
- self-spot with a somersault over the left/right shoulder, with falling on the back roll over the shoulder;
- through a partner standing on all fours (over the left/right shoulder), falling back;
- through partner's hand.

Standing Stance fight:

- front double leg takedown / back double leg takedown;
- forward/rear trip from the standing position and from the knee;
- hip roll;
- back throw, back drop;
- small outer hook, big inside hook.

Ground fight:

- pinning hold (side mount, across, vertical four-quarter hold, upper four quarter hold down) and escape from it;
- arm locks (armbar through the shoulder/forearm/thigh; direct/reverse shoulder lock on the ground and in standing position), wristlock outside;
- leglock (achilles' ankle lock, calf muscles lock);
- stranglehold (naked strangle, double naked strangle).

Self-defense techniques:

Perform 5 moves in situations from the application №1 on the choice of the examiner to assess not less than 90 points in accordance with the rules of the competition in hand-to-hand fighting.

Combat training:

5 fights with different opponents in 2 minutes each (1 fight – defense against punches and kicks, 1 fight – defense against opponent with the knife, 1 fight - breaking holds, 2 fights – free bout without weapons).

Physical training: see attachment №2.

The 3rd student level (the period of studies is not less than 18 months):**Basic technique:*****Stances and movements:***

- stand by position, front fighting position, and regular/opposite guard position;
- movements in the fighting position: by step forward, step backward, step to the left, step to the right, side step forward/backward, side step to the left/right;
- slipping move forward left/right, backward left/right.

Punches: straight (jab/cross), from below (uppercut), laterally (hook) (run in regular guard stance in forward/backward motion), backhand, backfist, elbow.

Kicks: straight front kick, straight round kick, back kick, side kick, hook kick, knee kick, inside round foot kick.

Combinations of punches and kicks: on the choice of the examiner.

Spot and self-spot:

- tuck position;
- forward/backward roll;
- forward/backward shoulder roll;
- self-spot from the squat position with falling on the left/right side, on the back;
- self-spot when falling forward on the arms;
- self-spot with a somersault over the left/right shoulder, with falling on the back roll over the shoulder;
- through a partner standing on all fours (over the left/right shoulder), falling back;
- through partner's hand.

Standing Stance fight:

- front double leg takedown / back double leg takedown;
- forward/rear trip from the standing position and from the knee;
- hip roll;
- back throw, back drop;
- small outer hook, big inside hook;
- forward rollover, hand wheel, rear roll;
- lateral sweep, forward sweep, rear sweep.

Ground fight:

- pinning hold (side mount, across, vertical four-quarter hold, upper four quarter hold down) and escape from it;

- arm locks (armbar through the shoulder/forearm/thigh; direct/reverse shoulder lock on the ground and in standing position), wristlock outside;
- leglock (achilles' ankle lock, calf muscles lock, kneebar);
- stranglehold (naked strangle, double naked strangle, normal cross strangle).

Self-defense techniques:

Perform 5 moves in situations from the application №1 on the choice of the examiner to assess not less than 100 points in accordance with the rules of the competition in hand-to-hand fighting.

Combat training:

6 fights with different opponents in 2 minutes each (1 fight – defense against punches and kicks, 1 fight – defense against opponent with the knife, 1 fight – defense against stick, 1 fight - breaking holds, 2 fights – free bout without weapons).

Physical training: see attachment №2.

The 2nd student level (the period of studies is not less than 24 months):

Basic technique:

Stances and movements:

- stand by position, front fighting position, and regular/opposite guard position;
- movements in the fighting position: by step forward, step backward, step to the left, step to the right, side step forward/backward, side step to the left/right;
- slipping move forward left/right, backward left/right.

Punches: straight (jab/cross), from below (uppercut), laterally (hook) (run in regular guard stance in forward/backward motion), backhand, backfist, elbow.

Kicks: straight front kick, straight round kick, back kick, side kick, hook kick, knee kick, inside round foot kick, outside round foot kick.

Combinations of punches and kicks: on the choice of the examiner.

Spot and self-spot:

- tuck position;
- forward/backward roll;
- forward/backward shoulder roll;
- self-spot from the squat position with falling on the left/right side, on the back;
- self-spot when falling forward on the arms;
- self-spot with a somersault over the left/right shoulder, with falling on the back roll over the shoulder;
- through a partner standing on all fours (over the left/right shoulder), falling back;
- through partner's hand.

Standing Stance fight:

- front double leg takedown / back double leg takedown;
- forward/rear trip from the standing position and from the knee;
- hip roll;
- back throw, back drop;
- small outer hook, big inside hook;
- forward rollover, hand wheel, rear roll;

- lateral sweep, forward sweep, rear sweep;
- leg wheel throw, major outer reap.

Ground fight:

- pinning hold (side mount, across, vertical four-quarter hold, upper four quarter hold down, on the part of legs) and escape from it;
- arm locks (armbar through the shoulder/forearm/thigh; direct/reverse shoulder lock on the ground and in standing position), wristlock outside, hammerlock from the front/back;
- leglock (achilles' ankle lock, calf muscles lock, kneebar);
- stranglehold (naked strangle, double naked strangle, normal cross strangle).

Self-defense techniques:

Perform 5 moves in situations from the application №1 on the choice of the examiner to assess not less than 110 points in accordance with the rules of the competition in hand-to-hand fighting.

Combat training:

7 fights with different opponents in 2 minutes each (1 fight – defense against punches and kicks, 1 fight – defense against opponent with the knife, 1 fight – defense against stick, 1 fight - breaking holds, 3 fights – free bout without weapons).

Physical training: see attachment №2.

The 1st student level (the period of studies is not less than 30 months):

Basic technique:

Stances and movements:

- stand by position, front fighting position, and regular/opposite guard position;
- movements in the fighting position: by step forward, step backward, step to the left, step to the right, side step forward/backward, side step to the left/right;
- slipping move forward left/right, backward left/right.

Punches: straight (jab/cross), from below (uppercut), laterally (hook) (run in regular guard stance in forward/backward motion), backhand, backfist, elbow.

Kicks: straight front kick, straight round kick, back kick, side kick, hook kick, knee kick, inside round foot kick, outside round foot kick.

Combinations of punches and kicks: on the choice of the examiner.

Spot and self-spot:

- tuck position;
- forward/backward roll;
- forward/backward shoulder roll;
- self-spot from the squat position with falling on the left/right side, on the back;
- self-spot when falling forward on the arms;
- self-spot with a somersault over the left/right shoulder, with falling on the back roll over the shoulder;
- through a partner standing on all fours (over the left/right shoulder), falling back;
- through partner's hand.

Standing Stance fight:

- front double leg takedown / back double leg takedown;
- forward/rear trip from the standing position and from the knee;
- hip roll;
- back throw, back drop;
- small outer hook, big inside hook;
- forward rollover, hand wheel, rear roll;
- lateral sweep, forward sweep, rear sweep;
- leg wheel throw, major outer reap;
- shoulder wheel (windmill).

Ground fight:

- pinning hold (side mount, across, vertical four-quarter hold, upper four quarter hold down, on the part of legs) and escape from it;
- arm locks (armbar through the shoulder/forearm/thigh; direct/reverse shoulder lock on the ground and in standing position), wristlock outside, hammerlock from the front/back in the motion;
- leglock (achilles' ankle lock, calf muscles lock, kneebar);
- stranglehold (naked strangle, double naked strangle, normal cross strangle).

Combinations of standing and ground fight: enforcement of throws with the transition to holding, submission holds or stranglehold.

Combinations of punches and kicks with throws: on the choice of the fighter.

Self-defense techniques:

Perform 5 moves in situations from the application №1 on the choice of the examiner to assess not less than 120 points in accordance with the rules of the competition in hand-to-hand fighting.

Combat training:

8 fights with different opponents in 2 minutes each (1 fight – defense against punches and kicks, 1 fight – defense against opponent with the knife, 1 fight – defense against stick, 1 fight - breaking holds, 4 fights – free bout without weapons).

Physical training: see attachment №2.

Master level (the period of studies is not less than 36 months):

Basic technique:

Stances and movements:

- stand by position, front fighting position, and regular/opposite guard position;
- movements in the fighting position: by step forward, step backward, step to the left, step to the right, side step forward/backward, side step to the left/right;
- slipping move forward left/right, backward left/right.

Punches: straight (jab/cross), from below (uppercut), laterally (hook), backhand, backfist, elbow (run in regular guard stance in forward/backward motion in combination with leaving the line of attack).

Kicks: straight front kick, straight round kick, back kick, side kick, hook kick, knee kick, inside round foot kick, outside round foot kick.

Combinations of punches and kicks: on the choice of the examiner.

Spot and self-spot:

- tuck position;
- forward/backward roll;
- forward/backward shoulder roll;
- self-spot from the squat position with falling on the left/right side, on the back;
- self-spot when falling forward on the arms;
- self-spot with a somersault over the left/right shoulder, with falling on the back roll over the shoulder;
- through a partner standing on all fours (over the left/right shoulder), falling back;
- through partner's hand.

Standing Stance fight:

- front double leg takedown / back double leg takedown;
- forward/rear trip from the standing position and from the knee;
- hip roll;
- back throw, back drop
- small outer hook, big inside hook;
- forward rollover, hand wheel, rear roll;
- lateral sweep, forward sweep, rear sweep.
- leg wheel throw, major outer reap;
- shoulder wheel (windmill);
- overhead throw

Ground fight:

- pinning hold (side mount, across, vertical four-quarter hold, upper four quarter hold down, on the part of legs) and escape from it;
- arm locks (armbar through the shoulder/forearm/thigh; direct/reverse shoulder lock on the ground and in standing position), wristlock outside, hammerlock from the front/back in the motion;
- leglock (achilles' ankle lock, calf muscles lock, kneebar);
- stranglehold (naked strangle, double naked strangle, normal cross strangle).

Combinations of standing and ground fight: enforcement of throws with the transition to holding, submission holds or stranglehold on the choice of the examiner.

Combinations of punches and kicks with throws: on the choice of the examiner.

Self-defense techniques:

Perform 5 moves in situations from the application №1 on the choice of the examiner to assess not less than 125 points in accordance with the rules of the competition in hand-to-hand fighting.

Combat training:

10 fights with different opponents in 2 minutes each (1 fight – defense against punches and kicks, 1 fight – defense against opponent with the knife, 1 fight – defense against stick, 1 fight - breaking holds, 6 fights – free bout without weapons).

Physical training: see attachment №2.