

Правила приёма экзамена. (проект)

ТУЛЬ.

Каждый туль оценивается отдельно, затем выводится средний балл.

Критерии оценки.

Туль оценивается по пяти положениям:

- техническое содержание: (-1 балл за каждую неправильную технику)
- сила; (от 1 балла до 5 баллов)
- баланс; (от 1 балла до 5 баллов)
- контроль дыхания; (от 1 балла до 5 баллов)
- ритм; (от 1 балла до 5 баллов)

Каждое положение оценивается отдельно по 10 бальной шкале.

Затем путём сложения оценок за каждое положение и деление их на 5 выводится средний балл.

Максимальное количество баллов 10.

Проходной балл 7.

ТЕОРИЯ.

Каждому экзаменуемому задаётся 5 вопросов. За каждый правильный ответ он получает 2 балла.

Максимальное количество баллов 10.

Проходной балл 7.

Для того, чтобы продолжить сдачу экзамена за туль и теорию экзаменующийся должен набрать минимум 14 баллов. Если он не набирает этот минимум, то до дальнейшей сдачи экзамена не допускается.

ТЕХНИКА НОГ.

Каждый удар оценивается отдельно по 10 бальной шкале, затем выводится средний балл.

Оценивается:

- 1 Микро фиксация (мини остановка) и фиксация (остановка) в конечной точке удара.
 - 2 Быстрый возврат ноги в вынос после нанесения удара.
 - 3 Правильный вынос перед осуществлением удара и возврат в него.
 - 4 В каждом ударе должна быть хорошо видна ударная поверхность стопы.
 - 5 Равновесие (не допускаются подскоки и падение в стойку из-за потери равновесия).
 - 6 Правильный возврат в стойку без спешки.
 - 7 Правильное нанесение удара по высоте (наджунде, каунде, нопунде).
- Все удары наносятся согласно базовой технике.

За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах -1 балл.
Каждый вид удара оценивается отдельно, затем выводится средний балл.
Максимальное количество баллов 10.
Проходной балл 7.

Двойные удары.

Каждая комбинация ударов оценивается отдельно по 10 бальной шкале, затем выводится средний балл.

Оценивается:

- 1 Выделение ударной поверхности.
- 2 На каждый удар должен быть свой вынос и разворот опорной стопы.
- 3 Во время и после завершения комбинации ударов должно быть хорошее равновесие.
- 4 Удары выполняются в оговорённые в задании уровни с фиксацией в конечной точке.

За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах -1 балл.

Каждая комбинация ударов оценивается отдельно, затем выводится средний балл.

Максимальное количество баллов 10.

Проходной балл 7.

Бикульмо.

Относится к спарринговой технике и выполняется вытянутой стопой не ниже уровня пояса.

Бикульмо ап чаги – подушечкой пальцев.

Бикульмо доллио чаги – подъёмом стопы.

Бикульмо йоп чаги – ребром стопы.

Бикульмо нерио чаги – подошвой стопы.

СПАРРИНГ.

Оценивается по двум видам спарринга по 10 бальной шкале, затем выводится средний балл.

Одно, двух, трёх, полусвободный спарринг и самооборона.

Оценивается:

- 1 Правильность выполнения элементов.
- 2 Сила.
- 3 Быстрота.
- 4 Концентрация.
- 5 Реальность.

За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах -1 балл.

Спортивный спарринг.

Оценивается:

1 Техническое содержание (разнообразие атак и хорошая защита).

2 Быстрота перемещения.

3 Физическое состояние.

За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах (от 1 балла до 2 баллов).

Максимальное количество баллов 10.

Проходной балл 7.

СПЕЦ. ТЕХНИКА.

Каждый элемент спец. техники оценивается отдельно по 10 бальной шкале.

На выполнение каждого элемента даётся 2 попытки.

При выполнении элемента с 1ой попытки (исходное положение – имитация – исходное положение – удар – исходное положение) даётся 10 баллов, со 2ой 5 баллов.

Проходной балл выводится в зависимости от количества элементов.

СИЛА.

Каждый элемент силового разбивания оценивается отдельно по 10 бальной шкале.

На выполнение каждого элемента даётся 2 попытки.

При выполнении элемента с 1ой попытки (исходное положение – имитация – исходное положение – удар – исходное положение) даётся 10 баллов, со 2ой 5 баллов.

Проходной балл выводится в зависимости от количества элементов.

ФИЗО.

Каждый элемент физической подготовки оценивается отдельно по 10 бальной шкале, затем выводится средний балл.

Приседание.

1 Ноги на ширине плеч.

2 Руки за головой.

3 Спина при приседаниях прямая.

4 При приседаниях пятки не отрываются от пола.

5 Присесть минимум до угла 90 градусов.

Упражнение выполняется под счёт.

За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах -1 балл.

Дети 7-10лет.

30 раз 10баллов, 20раз 7баллов, 10 раз 5 баллов.

Кадеты 11-13лет 10-5 гып.

40 раз 10баллов, 30 раз 7баллов, 20 раз 5 баллов.

Кадеты 11-13лет 4-3 гып.

50 раз 10баллов, 40 раз 7баллов, 30 раз 5 баллов.
Кадеты 11-13лет 2-1 гып.
60 раз 10баллов, 50 раз 7баллов, 40 раз 5 баллов.
Юниоры 14-17лет 10-5 гып.
50 раз 10баллов, 40 раз 7баллов, 30 раз 5 баллов.
Юниоры 14-17лет 4-3 гып.
60 раз 10баллов, 50 раз 7баллов, 40 раз 5 баллов.
Юниоры 14-17лет 2-1 гып.
70 раз 10баллов, 60 раз 7баллов, 50 раз 5 баллов.
Взрослые 18-35лет 10-5 гып.
60 раз 10баллов, 50 раз 7баллов, 40 раз 5 баллов.
Взрослые 18-35лет 4-3 гып.
70 раз 10баллов, 60 раз 7баллов, 50 раз 5 баллов.
Взрослые 18-35лет 2-1 гып.
80 раз 10баллов, 70 раз 7баллов, 60 раз 5 баллов.
Взрослые 18-35лет 1 дан и выше.
100 раз 10баллов, 90 раз 7баллов, 80 раз 5 баллов.
Ветераны 35лет и выше 10-6 гып.
30 раз 10баллов, 20 раз 7баллов, 10 раз 5 баллов.
Ветераны 35лет и выше 6 гып. и выше.
50 раз 10баллов, 40 раз 7баллов, 30 раз 5 баллов.

Отжимание.

1 Руки на ширине плеч параллельно друг другу.
2 Сгибание и разгибание рук происходит по полной амплитуде.
3 Ноги на ширине плеч.
4 Корпус и таз находятся на одном уровне.
Упражнение выполняется под счёт.
Начиная, с 18 лет отжимаются на кулаках.
За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах -1 балл.

Дети 7-10лет.

30 раз 10баллов, 20раз 7баллов, 10 раз 5 баллов.
Кадеты 11-13лет 10-5 гып.
40 раз 10баллов, 30 раз 7баллов, 20 раз 5 баллов.
Кадеты 11-13лет 4-3 гып.
50 раз 10баллов, 40 раз 7баллов, 30 раз 5 баллов.
Кадеты 11-13лет 2-1 гып.
60 раз 10баллов, 50 раз 7баллов, 40 раз 5 баллов.
Юниоры 14-17лет 10-5 гып.
50 раз 10баллов, 40 раз 7баллов, 30 раз 5 баллов.
Юниоры 14-17лет 4-3 гып.
60 раз 10баллов, 50 раз 7баллов, 40 раз 5 баллов.
Юниоры 14-17лет 2-1 гып.
70 раз 10баллов, 60 раз 7баллов, 50 раз 5 баллов.

Взрослые 18-35лет 10-5 гып.
60 раз 10баллов, 50 раз 7баллов, 40 раз 5 баллов.
Взрослые 18-35лет 4-3 гып.
70 раз 10баллов, 60 раз 7баллов, 50 раз 5 баллов.
Взрослые 18-35лет 2-1 гып.
80 раз 10баллов, 70 раз 7баллов, 60 раз 5 баллов.
Взрослые 18-35лет 1 дан и выше.
100 раз 10баллов, 90 раз 7баллов, 80 раз 5 баллов.
Ветераны 35лет и выше 10-6 гып.
30 раз 10баллов, 20 раз 7баллов, 10 раз 5 баллов.
Ветераны 35лет и выше 6 гып. и выше.
50 раз 10баллов, 40 раз 7баллов, 30 раз 5 баллов.

Пресс.

1 Руки скрещены на плечах.

2 Колени согнуты.

3 Ступни ног на полу.

Упражнение выполняется под счёт.

За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах -1 балл.

Дети 7-10лет.

30 раз 10баллов, 20раз 7баллов, 10 раз 5 баллов.

Кадеты 11-13лет 10-5 гып.

40 раз 10баллов, 30 раз 7баллов, 20 раз 5 баллов.

Кадеты 11-13лет 4-3 гып.

50 раз 10баллов, 40 раз 7баллов, 30 раз 5 баллов.

Кадеты 11-13лет 2-1 гып.

60 раз 10баллов, 50 раз 7баллов, 40 раз 5 баллов.

Юниоры 14-17лет 10-5 гып.

50 раз 10баллов, 40 раз 7баллов, 30 раз 5 баллов.

Юниоры 14-17лет 4-3 гып.

60 раз 10баллов, 50 раз 7баллов, 40 раз 5 баллов.

Юниоры 14-17лет 2-1 гып.

70 раз 10баллов, 60 раз 7баллов, 50 раз 5 баллов.

Взрослые 18-35лет 10-5 гып.

60 раз 10баллов, 50 раз 7баллов, 40 раз 5 баллов.

Взрослые 18-35лет 4-3 гып.

70 раз 10баллов, 60 раз 7баллов, 50 раз 5 баллов.

Взрослые 18-35лет 2-1 гып.

80 раз 10баллов, 70 раз 7баллов, 60 раз 5 баллов.

Взрослые 18-35лет 1 дан и выше.

100 раз 10баллов, 90 раз 7баллов, 80 раз 5 баллов.

Ветераны 35лет и выше 10-6 гып.

30 раз 10баллов, 20 раз 7баллов, 10 раз 5 баллов.

Ветераны 35лет и выше 6 гып. и выше.

50 раз 10баллов, 40 раз 7баллов, 30 раз 5 баллов.

Подтягивание.

Достать подбородком линии турника.

Дети 7-10лет.

3 раза 10баллов, 2раза 7баллов, 1 раз 5 баллов.

Кадеты 11-13лет.

5 раз 10баллов, 3 раза 7баллов, 1 раз 5 баллов.

Юниоры 14-17лет.

8 раз 10баллов, 6 раз 7баллов, 4 раза 5 баллов.

Взрослые 18-35лет.

10 раз 10баллов, 8 раз 7баллов, 6 раз 5 баллов.

Ветераны 35лет и выше.

5 раз 10баллов, 3 раза 7баллов, 1 раз 5 баллов.

Мостик.

При выполнении упражнения недопустимо касаться головой пола.

Дети 7-10лет.

15 сек. 10баллов, 10сек. 7баллов, 5 сек. 5 баллов.

Кадеты 11-13лет.

30 сек. 10баллов, 20 сек. 7баллов, 10 сек. 5 баллов.

Юниоры 14-17лет.

45 сек. 10баллов, 30 сек. 7баллов, 15 сек. 5 баллов.

Взрослые 18-35лет.

60 сек. 10баллов, 45 сек. 7баллов, 30 сек. 5 баллов.

Уголок.

Ноги прямые и находятся на уровне таза под углом 90 градусов.

Кадеты 11-13лет.

15 сек. 10баллов, 10 сек. 7баллов, 5 сек. 5 баллов.

Юниоры 14-17лет.

30 сек. 10баллов, 20 сек. 7баллов, 10 сек. 5 баллов.

Взрослые 18-35лет.

45 сек. 10баллов, 30 сек. 7баллов, 15 сек. 5 баллов.

Статика.

1 Нога прямая и находится на уровне не ниже пояса.

2 Недопустимо отклонение корпуса назад.

3 Присед на опорной ноге.

4 Подскоки.

5 Руки зафиксированы в одном положении.

За каждую ошибку в выше перечисленных параметрах -1 балл.

Кадеты 11-13лет.

30 сек. 10баллов, 20 сек. 7баллов, 10 сек. 5 баллов.

Юниоры 14-17лет.

45 сек. 10баллов, 30 сек. 7баллов, 15 сек. 5 баллов.

Взрослые 18-35лет.

60 сек. 10баллов, 45 сек. 7баллов, 30 сек. 5 баллов.
