

1 DENGELI - УРОВЕНЬ

1. JTK – ИТК

Sol turysta - В левой стойке

| № | Bölim – Раздел | Täsilder – Приёмы |
|---|----------------------------------|--|
| 1 | Qol soqqylary - Удары руками | Bas sol naiza - джеб в голову на месте |
| 2 | | Bas on naiza - кросс в голову на месте |
| 3 | Ауақ соqqylary - Удары ногами | On/sol dene doga-ter kezekkezekren - правый/ левый круговой ногой поочередно со сменой стойки |
| 4 | | |

2. Akrobatika, qulau - Акробатика, страховка

| № | Bölim – Раздел | Täsilder – Приёмы |
|---|----------------------------|--|
| 1 | Akrobatika - Акробатика | Bas arqyly alğa domalau - кувырок вперед через голову |
| 2 | | Artqa domalau - кувырок назад |
| 3 | Qulau - Страховка | Alga domalau (shapalaqren) - кувырок вперед с хлопком |
| 4 | | Artqa domalap qulau (shapalaqren) - перекат назад (с хлопком) |
| 5 | | On/sol jagyna domalap qulau (shapalaqren) - перекат на правый/левый бок (с хлопком) |
| 6 | | Alga qulau - падение вперед |

3. STK – ПТК

Aуақта - В стойке

| № | Bölim – Раздел | Täsilder – Приёмы |
|---|---------------------|--|
| 1 | Teıkdaуn – Тейкдаун | Tomen bir-jaqty ishki ilmek - зацеп изнутри нижний одноименный |
| 2 | | Tomen qarsy-jaqty ishki ilmek - зацеп изнутри нижний разноименный |
| 3 | | Tomen syrtqy ilmek - зацеп снаружи с постановки колена на пол |
| 4 | | Tobyqtan ustap jyu - сбивание захватом пяток |

Parterde - В партере

| | Täsilder – Приёмы |
|---|---|
| 1 | T-T pozitsiyasyn alý – Занять положение К-К |
| 2 | Moıyn men qoldy ustap, burap júǵú – Свалить захватом за шею и руку |
| 3 | J-A pozitsiyasyna kóshú + ustap turú (5 sek) – Занять позицию Б-С + удержание (5 сек) |
| 4 | TÜ-A pozitsiyasyna kóshú + joǵarydan ustap turú (5 sek) – Перейти в положение КС-С + выполнить удержание сверху (5 сек) |
| 5 | Bir qoldy ayaqpen qysyp, ekinshi qoldy qolmen ustap alý – Зажать одну руку ногой, другую руку захватить рукой |
| 6 | Shokpar-soqtu 3 ret oryndaú (bailanissyz) – Выполнить 3 бесконтактных удара молотом |

4. Dene daiyndyǵy - Физическая подготовка

| № | Jattyǵy - Упражнение | Normativ - Норматив |
|---|---|---------------------|
| 1 | Jüdyryqta qoldy bügip-jazu - Отжимания на кулаках | 10 |
| 2 | Otyrup turu - Приседания | 15 |
| 3 | Jatyp deneni koteru - Поднимание туловища | 15 |

5. TQK - ТТК

Alaqtı turyp soqqı berú - soqqılarǵa jaıap berú /

Ударное нападение в стойке - Ударные ответные действия в стойке

| № | Shabyul - Атака | Qorganu - Защита | Qarsy shabyul - Контратака |
|---|----------------------------------|--|--|
| 1 | Bas sol naiza - джеб в голову | Qolmen, alaqanmen, iypren tosu - Подставка предплечий, ладони, плеча | Bas sol naiza - джеб в голову |
| | Bas on naiza - кросс в голову | | Bas on naiza - кросс в голову |
| 2 | Bas sol naiza - джеб в голову | | On/sol san dog-a-ter - лоукик правый/левый |
| | Bas on naiza - кросс в голову | | On/sol san dog-a-ter - лоукик правый/левый |
| 3 | On san dog-a-ter - лоукик правый | On/sol baltyrmen tosu - Подставка | Bas sol/on naiza – джеб/кросс в голову |

| | | | |
|---|---------------------------------|---------------------|---|
| | Sol san doga-ter - лоукик левый | правой/левой голени | On/sol san doga-ter - лоукик правый/левый |
| 4 | On san doga-ter - лоукик правый | | |
| | Sol san doga-ter - лоукик левый | | |

Aiaqta turyp ustap alu shabúyl - Aiaqta turyp ustap jaýap áreketteri /

Захватное нападение в стойке - Захватные ответные действия в стойке

| № | Shabyul - Атака | Qorganu - Защита | Qarsy shabyul - Контратака |
|---|---|--|---|
| 1 | Мойнун on/sol iyk-bilekpen qarup alu Захват за шею | Qoldy blok qylú + Мойнун qarup alu - Поставить блок рукой + захватить шею | Буруп jygu - Сваливание рывком за шею руку |
| 2 | правым/левым плечом-предплечьем | Tómenge enú + Мойнун qarup alu - Нырок + захватить шею | Artqy tabań shalú - Задняя подножка |
| 3 | Ауақты qarup alu - Захват за ногу | Ауақты artqa tartú - Оттянуть ногу | Ishkinen ilú - Зацеп изнутри |

Partedre turyp ustap alu shabúyl - Partedre turyp ustap jaýap áreketteri /

Захватное нападение в партере - Захватные ответные действия в партере

| № | Shabyul - Атака | Qorganu - Защита | Qarsy shabyul - Контратака |
|---|---|--|--|
| 1 | ТТ: qoly men мойннан устау – | Tomenge enu - Защита нырком | Проход за спину + удушающий руками стоя на ногах |
| 2 | К-К: захват шеи плечом-предплечьем | Qoldy kóterip, A мойнуń ustap alu - Поднять руку, выполнить свой захват за шею А | Мойннан qoly nan ustap burap jygu + buyirinen ustau - Сваливание рывком за шею руку + удержание сбоку |
| 3 | ТТ: burap jygu – К-К: сваливание захватом за шею и руку | Deneden ustap audaru - Перебрасывание А через себя | Ustau 5 sek - Удержание 5 с |