

# Аттестация на IV кхан, зеленый пратьиат

## 1. Теория

Боксеру необходимо знать:

- Ф.И.О. руководителей областной федерации (председатель /президент/, главный тренер, главный судья);
- Ритуалы тайского бокса (танец, монгкон, пратьиат);
- Правила соревнований (краткий обзор);
- Секундант (для чего нужен, действия секунданта);
- Разминка спортсмена перед боем (бальзам, вазелин, их применение и необходимость);
- Правила поведения зрителей на соревнованиях;
- Первая помощь при переломах носа, рассечениях.

## 2. Разминка 10 мин;

Скакалка 3 мин;

Теннисный мяч 3 мин;

Бой с тенью с показом всей техники муайтай 3 мин;

## 3. Танец

## 4. Техника защита – контратака (раунд 3 мин, отдых 30 сек.)

Упражнение выполняется 2 раунда по 3 минуты каждый, после каждого раунда спортсмены меняются заданиями

### Боец 1

Атака: удары руками

Атака: удары ногами

Атака: удары руками

Атака: круговые удары ногами

Атака: удары руками-ногами

### Боец 2

Блоки руками, контратаки ногами по корпусу

Защита «провалами», контратаки ударами рук и ног

Защита, ответ

Захваты ног и выбивание опорной ноги

Все приемы, какие умеет боец

## 5. Клинч

- «экран» в клинче, скрутки с экраном;
- боец 1 атакует коленом, боец 2 ставит блоки голенью;
- борьба рук в клинче, обоюдные скручивания;
- вольно клинч 1 раунд

## 6. Атаки многоударными комбинациями

(атаки поочередно, каждая атака - 1 раунд по 3 минуты)

- атака руками – два прямых удара в голову, круговой удар ногой по корпусу;
- атака руками – удары снизу-сбоку в голову коленом по корпусу и круговой удар ногой в голову;
- атака «джеп» рукой в голову, прямой удар рукой в корпус, круговой удар ногой в голову;
- атака руками – два прямых удара в голову, коленом удар в корпус, удар локтя в голову.

## 7. Учебные бои (1 раунд по 3 минуты, отдых 30 сек. между упражнениями)

### Боец 1

Вольно удары «передней» рукой

Вольно удары руками

### Боец 2

Вольно удары «передней» рукой

Вольно удары руками

Вольно удары ногами  
Вольно клинч  
Вольный бой Зр. х 2 мин.

Вольно удары ногами  
Вольно клинч  
Вольный бой Зр. х 2 мин.

#### **8. Связки на лапах**

*Как атаки многоударными комбинациями (п.б).*

**9. Мешок – 3 раунда по 2 мин.**

**10. ОФП (согласно таблице)**

**11. Клятва**