

## کمر بند زرد:

- ۱) اجرای ترکیب ۱
- ۲) اجرای ضربات دست مستقیم چپ و راست به تعداد ۵۰ جفت در مدت ۳۰ ثانیه
- ۳) اجرای مبارزه کلاسیک
- الف: دفاع دورانی و ضربه دست مستقیم به صورت پی در پی (دو مبارز هم سن و هم وزن).
- ب: دفاع لبه خارجی ساعد به پایین و خارج و اجرای ضربه سینه پا
- ۴) اجرای ضربات سینه پا (به صورت لی لی و پیایی) ۱۵ ضربه پای راست و ۱۵ ضربه پای چپ در مدت ۳۰ ثانیه
- ۵) اجرای حرکت شنا ۱۰ بار بدون استراحت در مدت ۱۵ ثانیه
- ۶) اجرای حرکت دراز و نشست ۲۵ بار بدون استراحت در مدت ۶۰ ثانیه
- ۷) طناب زدن به صورت مستمر ۱۴۰ حرکت در ۶۰ ثانیه
- ۸) انعطاف تنه به جلو، رساندن پنجه های دست به زمین بدون خم کردن زانوها
- ۹) اجرای افت های جلو، پشت و پهلوها
- ۱۰) اجرای دفاع شخصی های مچ دست.

\*\*\*\*\*

## کمر بند سبز:

- ۱) اجرای ترکیب دو
- ۲) اجرای ضربات برشی و مستقیم یکدست ۲۰ جفت در مدت ۳۰ ثانیه
- ۳) اجرای دفاع شخصی ترکیب دو به صورت عملی
- ۴) اجرای مبارزه کلاسیک
- الف: مهاجم، ضربه روی پا به طرف سر حریف - مدافع، ضربه روی پا، پشت پای تکیه گاه حریف.
- ب: مهاجم، ضربه دست راست و دفاع دورانی از خارج دست چپ - مدافع، دفاع دورانی و ضربه مستقیم و زانوی دورانی
- ۵) اجرای ضربات زانوی دورانی و روی پا (به صورت لی لی و پیایی) ۱۵ ضربه پای راست و ۱۵ ضربه پای چپ در مدت ۳۰ ثانیه
- ۶) اجرای حرکت شنا ۱۵ بار در مدت ۱۵ ثانیه
- ۷) اجرای حرکت دراز و نشست ۳۰ بار بدون استراحت در مدت ۶۰ ثانیه
- ۸) طناب زدن به صورت مستمر ۱۶۰ حرکت در ۶۰ ثانیه
- ۹) انعطاف تنه به جلو، رساندن پنجه های دست به زمین بدون خم کردن زانوها
- ۱۰) انعطاف مفصل ران (پا باز) ۳۵٪ (ارتفاع لگن نسبت به طول یک پا)
- ۱۱) اجرای حرکت بارفیکس ۵ بار
- ۱۲) بدنسازی (۱- ساعده ساعد، ۲- بازو: قفل کردن بازوها در هم، ۳- ضربه بامشت به سینه، شکم و پشت، ۴- ضربه به پاها باروی پا)
- ۱۳) اجرای غلت جلو
- ۱۴) اجرای دفاع شخصی های مچ دست

\*\*\*\*\*

## کمر بند آبی:

(۱) اجرای ترکیب سه

(۲) اجرای ضربات دست (جاخالی و نشست سپس ضربه دورانی از خارج و بادست دیگر ضربه دورانی از زیر) ۳۰ حرکت در مدت ۳۰ ثانیه

(۳) اجرای ضربات پا (پاشنه پهلو و چرخشی برشی پاشنه به صورت رفت و برگشت) ۱۰ حرکت رفت و ۱۰ حرکت برگشت در مدت ۳۰ ثانیه

(۴) اجرای مبارزه کلاسیک

الف: اجرای ضربات دست ردیف ۲ به صورت عملی با حریف

ب: مهاجم، اجرای ضربه روی پا - مدافع، اجرای چرخشی برشی پاشنه به پای مخالف

(۵) اجرای حرکت شنا ۲۰ بار در مدت ۲۵ ثانیه

(۶) اجرای حرکت دراز و نشست ۳۵ بار در مدت ۶۰ ثانیه

(۷) طناب زدن به صورت مستمر ۱۸۰ حرکت در ۶۰ ثانیه

(۸) اجرای حرکت بارفیکس ۸ بار

(۹) انعطاف تنه به جلو، گذاشتن و نگهداشتن کف دست روی زمین کنار پاها، بدون خم کردن زانو ها به مدت ۳۰ ثانیه

(۱۰) انعطاف مفصل ران (پا باز) ۳۰٪

(۱۱) بدنسازی (۱- ضربه پاشنه پا به شکم و پشت و سینه و پاها، ۲- ضریع روی پا روی تمامی قسمت های بدن، ۳- ضربه تیغه پهلو و پاشنه نفوذی

روی پاها، ۴- ضربه ساعد به پهلو ها)

(۱۲) شیرجه از روی مانع (سه نفر در حالت سجده)

(۱۳) آزمون کشش های درگیری در ۸ جهت اصلی و فرعی

(۱۴) اجرای دفاع شخصی های یقه

\*\*\*\*\*

## کمر بند بنفش:

(۱) اجرای ترکیب چهار

(۲) اجرای ضربات دست مختلط روی کیسه بوکس در زاویه ۳۰ درجه در مدت ۳۰ ثانیه

(۳) اجرای ضربات روی پا، برشی هلالی، پاشنه پهلو، دورانی پاشنه از پهلو، در چهار جهت اصلی (۲۰ حرکت راست و ۲۰ حرکت چپ) در مدت

۶۰ ثانیه. (اجرای ضربات روی میت انجام می شود)

(۴) مبارزه آزاد پی کوب با حریف هم سن و هم وزن: مبارزه دست ۶۰ ثانیه، مبارزه پا ۶۰ ثانیه، مبارزه دست و پا ۶۰ ثانیه

(۵) اجرای حرکت شنا ۲۵ بار در مدت ۲۵ ثانیه

(۶) اجرای حرکت دراز و نشست ۴۰ بار در مدت ۶۰ ثانیه

(۷) طناب زدن به صورت مستمر ۲۵۰ حرکت در ۹۰ ثانیه

(۸) اجرای حرکت بارفیکس ۱۰ بار

(۹) انعطاف مفصل ران (پا باز از جلو و عقب ۱۸۰ درجه و خم شدن روی پای جلو)

(۱۰) انعطاف مفصل ران (پا باز از وسط) ۲۵٪

(۱۱) بدنسازی

الف: تحمل وزن یکنفر هم زون روی شکم (نشست و برخاست روی شکم) به مدت ۳۰ ثانیه

ب: تعداد ۱۰ ضربه با روی پای چپ و راست به صورت پیاپی روی ساق و ران

ج: تعداد ۱۰ ضربه با روی پا بر روی پهلو ها

د: تعداد ۱۰ ضربه با پاشنه پا از پهلو روی شکم

(۱۲) شیرجه از روی مانع (پنج نفر در حالت سجده)

(۱۳) درگیری از نزدیک:

الف: کشش حریف به سمت جلو و اجرای حرکت زیرپاکشی (راست و چپ)

ب: کشش حریف به سمت پهلو و اجرای حرکت زیرپاکشی (راست و چپ)

ج: فشار دادن حریف به پشت و اجرای حرکت زیرپاکشی (راست و چپ)

(۱۴) اجرای دفاع شخصی های سر و گردن و پا و کمر

\*\*\*\*\*

## کمر بند قرمز:

(۱) اجرای ترکیب پنج

(۲) اجرای ضربات دست مختلط روی کیسه بوکس در زاویه ۳۰ درجه در مدت یک دقیقه

(۳) ضربات پا: اجرای ضربه فرودی از داخل با پای چپ، بلافاصله ضربه فرودی از خارج با پای راست بصورت جهشی ۱۰ حرکت از راست و ۱۰ حرکت از چپ و بلافاصله اجرای ضربه روی پا چرخشی دورانی ۱۰ حرکت راست و ۱۰ حرکت چپ (تمامی حرکات در مدت ۴۰ ثانیه اجرا می شوند).

(۴) مبارزه آزاد پی کوب به مدت ۲ دقیقه (هر ۳۰ ثانیه یک نفر در مجموع ۴ نفر)

(۵) اجرای حرکت شنا (۲۵ حرکت روی پیش مشت های موازی و در مدت ۲۵ ثانیه و ۲۵ حرکت روی پنجه ها در مدت ۲۵ ثانیه، زمان استراحت بین دو شنا ۳۰ ثانیه است).

(۶) اجرای حرکت دراز و نشست ۴۵ بار در مدت ۶۰ ثانیه

(۷) طناب زدن به صورت مستمر ۳۲۰ حرکت در ۱۲۰ ثانیه

(۸) اجرای حرکت بارفیکس ۱۴ بار

(۹) انعطاف مفصل ران (پا باز از وسط) ۱۵٪

(۱۰) اجرای حرکات تعادلی (نگه داشتن ضربات سینه پا، پاشنه پا از پهلو و پشت هر حرکت ۵ ثانیه)

(۱۱) بدنسازی

الف: تحمل وزن یکنفر هم زون روی شکم (در حال طناب زدن) به مدت ۶۰ ثانیه

ب: زدن ضربه روی پا به سینه و شکم و پشت و کمر و پهلو (اجرای این حرکت دو نفر به یک نفر)

ج: زدن ضربه روی پا به ساق و ران (اجرای این حرکت دو نفر به یک نفر)

(۱۲) شیرجه از روی مانع (دو نفر در حالت رکوع)

(۱۳) درگیری از نزدیک:

الف: دفاع مشت راست حریف، کشش و اجرای حرکت (سوی ناگه)

ب: دفاع مشت راست حریف، کشش و اجرای حرکت (مورته سوی ناگه)

(۱۴) اجرای دفاع شخصی های سرشانه و پشت و دور سینه و کارد

\*\*\*\*\*

## کمر بند قهوه ای:

(۱) اجرای ترکیب شش

(۲) اجرای ضربات دست روی کیسه بوکس به مدت ۱/۵ دقیقه به صورت مختلط

(۳) اجرای تمامی ضربات پا به صورت جهشی و پرنده به تعداد ۲۱ حرکت ( با احتساب یک ضربه چپ و یک ضربه راست در مجموع ۴۲ ضربه) در مدت ۴۵ ثانیه (زانو جلو، زانو پهلو، سینه پا، پاشنه از جلو، هلالی از داخل، هلالی از خارج، فرودی از داخل، فرودی از خارج، روی پا جلو «کپل بیرون»، روی پا پهلو، پاشنه پهلو، دورانی پاشنه از پهلو، پاشنه از پشت، چرخشی دورانی پاشنه، چرخشی پاشنه صفر درجه، هلالی از داخل چرخشی، هلالی از خارج چرخشی، فرودی از داخل چرخشی، فرودی از خارج چرخشی، افت جلو «زیرپاکشی»، افت پشت «زیرپاکشی».)  
ضربات به صورت قرینه نیز اجرا می شوند

(۴) مبارزه آزاد پی کوب به مدت ۳ دقیقه (هر ۳۰ ثانیه یک نفر در مجموع ۶ نفر)

(۵) اجرای حرکت شنا (۲۵ بار روی مشت های موازی و در مدت ۲۵ ثانیه و ۲۵ بار روی پنجه ها در مدت ۲۵ ثانیه و ۲۵ بار روی مشت های مستقیم در مدت ۲۵ ثانیه، زمان استراحت بین هر حرکت ۳۰ ثانیه است.)

(۶) اجرای حرکت دراز و نشست ۵۵ بار در مدت ۶۰ ثانیه (۷) طناب زدن به صورت مستمر ۴۰۰ بار در ۲/۵ دقیقه

(۸) اجرای حرکت بارفیکس ۱۷ بار (۹) انعطاف مفصل ران (پا باز) ۱۰٪

(۱۰) اجرای حرکات تعادلی (سینه پا- پاشنه از پهلو- پاشنه از پشت ارتفاع مقابل سینه ، بطور پیاپی بدون اینکه پا بر زمین گذاشته شود. هر حرکت به مدت ۷ ثانیه جمعاً ۲۱ ثانیه ، حرکات با هر دو پا اجرا می شوند)

(۱۱) بدنسازی

الف: پرش جفت پا روی شکم (فرد در حال دراز کشی) از فاصله ۱/۵ متری (۵ بار)

ب: بدنسازی یک به چهار: ۱- ضربه سینه پا روی تمام نقاط بالاتنه و پاها

۲- ضربه سینه پا روی تمام نقاط بالاتنه و پاها

۳- ضربه پیش مشت به تمام نقاط بالاتنه

(۱۲) شیرجه از روی مانع (دو نفر در حالت رکوع)

(۱۳) درگیری از نزدیک:

الف: گرفتن ضربه روی پا و فشار روی زانوی حریف به سمت بیرون بدن با دست دیگر

ب: گرفتن ضربه روی پا و اجرای زیرپاکشی همراه با ضربه مشت به سینه حریف

ج: گرفتن ضربه روی پا مقابل سر و تاباندن آن به سمت داخل بدن حریف و پایین

د: گرفتن ضربه روی پا مقابل سر و اجرای حرکت زیرپاکشی از جلوی ساق پای حریف

\*\*\*\*\*

## کمر بند مشکی:

(۱) اجرای ترکیب هفت

(۲) اجرای ضربات متنوع دست روی کیسه بوکس به مدت ۲ دقیقه

(۳) اجرای ضربات پا

الف: زانو جلو، زانو پهلو، پاشنه از جلو، پاشنه از پهلو، پاشنه از پشت، روی پا از جلو، روی پا از پهلو، چرخشی پاشنه دورانی، چرخشی پاشنه از پشت، هلالی چرخشی از داخل، تمامی ضربات به صورت قرینه نیز اجرا می شوند ضمناً کیسه توسط شخص دیگرس نگهداشته می شود.

ب: اجرای ۵ ضربه مختلف پرنده (بدلخواه داوطلب) روی میت به طور قرینه

(۴) مبارزه آزاد بال کوب و تام کوب (بدون اجرای ضربات دست روی سر و صورت و نداشتن محدودیت در گرفتن) به مدت ۲ دقیقه با ۸ نفر هر نفر ۳۰ ثانیه (۴ نفر اول در مبارزه بال کوب و ۴ نفر دوم در مبارزه تام کوب)

(۵) اجرای حرکت شنا (۲۵ بار روی مشت های موازی و در مدت ۲۵ ثانیه و ۲۵ بار روی پنجه ها در مدت ۲۵ ثانیه و ۲۵ بار روی مشت های مستقیم در مدت ۲۵ ثانیه و ۲۵ بار شنای پیچ باستانی در مدت ۵۰ ثانیه، زمان استراحت بین هر حرکت ۲۰ ثانیه است).

(۶) اجرای حرکت دراز و نشست ۶۰ بار در مدت ۶۰ ثانیه

(۷) طناب زدن به صورت مستمر ۵۰۰ بار در ۳/۵ دقیقه

(۸) اجرای حرکت بارفیکس ۲۰ بار

(۹) انعطاف مفصل ران (پا باز) ۱٪

(۱۰) اجرای حرکات تعادلی (سینه پا- پاشنه از پهلو- پاشنه از پشت ارتفاع مقابل سر و صورت خود، بطور پیاپی بدون اینکه پا بر زمین گذاشته شود. هر حرکت به مدت ۱۰ ثانیه جمعاً ۳۰ ثانیه، حرکات با هر دو پا اجرا می شوند)

(۱۱) بدنسازی

الف: پرش جفت پا روی شکم (فرد در حال درازکش) از فاصله ۲ متری (۵ بار)

ب: عبور از تونل ۳۰ نفره با چشم بسته و تحمل ضربات دست و پا در تمام نقاط مجاز بدن

(۱۲) شیرجه از روی مانع (از روی شانه یک نفر هم قد خود در حالت ایستاده)

(۱۳) درگیری از نزدیک:

مبارزه نمایشی درگیری از نزدیک (شامل تکنیک های جودو، کشتی و دفاع شخصی) با تعداد نفرات دلخواه به مدت ۲ دقیقه

\*\*\*\*\*