

Программа аттестации в Российском Центре Ицюань

Аттестация на степени проводится два раза в год с обязательным участием в семинаре. Программа состоит из трех уровней, которые включают в себя 10 степеней (от 10 до 1 - го) и рассчитана в среднем на 1 - 3 года регулярной практики. Для изучающих Ицюань в оздоровительных целях, аттестация исключает раздел саньшоу (свободный бой).

Начальный уровень:

10 степень: (стаж занятий 3 месяца)

Чжуан: Туобао чжуан
Шили: Пинбу Кайхэ шили; Сунцзян хуодун
Моцабу: Цзяо шили
Шишэн: -
Фали: -
Туйшоу: Основы туйшоу
Саньшоу: Основы саньшоу
Теория: История Ицюань

Ссылка на видео: [Программа аттестации на 10 степень Ицюань](#)

9 степень: (стаж занятий 6 месяцев)

Чжуан: Фуань чжуан

Шили: Пинбу пинла шили; Пинбу фуань шили

Моцабу: Моцабу

Шишэн: -

Фали: -

Туйшоу: основы туйшоу

Саньшоу: основы саньшоу

Теория: разделы Ицюань

Ссылка на видео: [Программа аттестации на 9 степень Ицюань](#)

8 степень: (стаж занятий 9 месяцев)

Чжуан: Ченбао чжуан

Шили: Пинбу тииань шили; Чжуан ти.

Моцабу: Хуобу туйла шили

Шишэн: -

Фали: -

Туйшоу: дань туйшоу

Саньшоу: Ицзинь Итуй (фань цзи) фань ин сюнь лян ; 1 бой в течении 2 минут

Теория: Виды «столбов» в Ицюань

Ссылка на видео: [Программа аттестации на 8 степень Ицюань](#)

Средний уровень:

7 степень: (стаж занятий 1 год)

Чжуан: Фубао чжуан
Шили: Пинбу фубао кайхэ шили
Моцабу: да моцабу
Шишэн: -
Фали: Пинбу чжицюань
Туйшоу: дань туйшоу
Саньшоу: 2 боя по 2 минуте
Теория: Виды Шили в ицюань

Ссылка на видео: [Программа аттестации на 7 степень Ицюань](#)

6 степень: (стаж занятий 15 месяцев)

Чжуан: Гоугуа чжуан

Шили: Пинбу гоугуа шили

Моцабу: дянью - гуобу

Шишэн: -

Фали: Пинбу цзуань цюань

Туйшоу: дань туйшоу в движении

Саньшоу: Цзуаньцюань юнфа ; 3 боя по 2 минуты

Теория: Виды шагов в Ицюань

Ссылка на видео: [Программа аттестации на 6 степень Ицюань](#)

5 степень: (стаж занятий 18 месяцев)

Чжуан: Туйтоу чжуан

Шили: Сунцзян шили; Пинбу шуантуй; Саньти кайхэ шили

Моцабу: Ицюань Цзянь У

Шишэн: -

Фали: Пинбу цзайцюань; Пинбу пичжан; Саньтибу чжицюань

Туйшоу: дань туйшоу в движении

Саньшоу: Цзайцюань ; 4 боя по 2 минуты

Теория: Ударная техника в Ицюань

Ссылка на видео: [Программа аттестации на 5 степень Ицюань](#)

Высокий уровень:

4 степень: (стаж занятий 2 года)

Чжуан: Хунь Юань Чжуан

Шили: Хуобу кайхэ шили

Моцабу: Цзинь туйбу – чжицюань

Шишэн: -

Фали: Пинбу чжэн фали

Туйшоу: дань туйшоу

Саньшоу: 5 боев по 2 минуты

Теория: Основные требования к «столбу»

3 степень (стаж занятий 28 месяцев):

Чжуан: Пинбао чжуан; Чентуо чжуан
Шили: Саньти тиань шили; Пинбу фэнхэ шили
Моцабу: Цзинь туйбу цзуаньцюань
Шишэн: Звуки «И» «Яо»
Фали: Саньтибу чжэн фали; Дань цзиньбу фали
Туйшоу: основы шуан туйшоу
Саньшоу: - 6 боев по 1,5 минуты
Теория: «Мо ли»

2 степень: (стаж занятий 33 месяца)

Чжуан: Саньти Гоугуа чжуан;
Шили: Саньти фэнхэ шили; Хуобу тиань шили
Моцабу: Хуань жао бу
Шишэн: И, яо тун шэн
Фали: Цзинь туйбу фали; Пинбу ся фали; Хуобу гоугуа шили
Туйшоу: основы шуан туйшоу
Саньшоу: 7 боев по 1,5 минуты
Теория: Оздоровление в Ицюань

1 степень: (стаж занятий 3 года)

Чжуан: Дули чжуан; Ченбао дуличжуан; Фуху чжуан

Шили: Саньти шуантуй шили; Мо ни шили

Моцабу: Хуобу фэнхэ шили; Хуобу пичжан; Хуобу шуантуй шили

Шишэн: И, яо у шэн

Фали: Саньти сяфали; Саньтибу Пичжан

Туйшоу: Цзайшан дэ ин ён; Цзайся дэ ин ён; Цзяоча дэ ин ён; Туйшоу лянсьи

Саньшоу: Даша далянсьи; 8 боев по 1,5 минуты

[Программа обучения и терминология](#)