

Программа аттестации

Автор: Administrator

14.05.2011 19:33 - Обновлено 12.10.2013 08:35

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

9 степень: (стаж занятий 6 месяцев)

Чжуан: Фуань чжуан

Шили: Пинбу пинла шили; Пинбу фуань шили

Моцабу: Моцабу

Шишэн: -

Фали: -

Программа аттестации

Автор: Administrator

14.05.2011 19:33 - Обновлено 12.10.2013 08:35

Туйшоу: основы туйшоу

Саньшоу: основы саньшоу

Теория: разделы Ицюань

8 степень: (стаж занятий 9 месяцев)

Чжуан: Ченбао чжуан

Шили: Пинбу тииань шили; Чжуан ти.

Моцабу: Хубу 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

Средний уровень:

7 степень: (стаж занятий 1 год)

Программа аттестации

Автор: Administrator

14.05.2011 19:33 - Обновлено 12.10.2013 08:35

Чжуан: Фубао чжуан

Шили: Пинбу фубао кайхэ шили

Моцабу: да моцабу

Шिशэн: -

Фали: Пинбу чжицюань

Туйшоу: дань туйшоу

Саньшоу: 2 боя по 2 минуте

Теория: Виды Шили в ицюань

6 степень: (стаж занятий 15 месяцев)

Чжуан: Гоугуа чжуан

Шили: Пинбу гоугуа шили

Моцабу: дьянбу - гуобу

Шिशэн: -

Фали: Пинбу цзуань цюань

Туйшоу: дань туйшоу в движении

Саньшоу: Цзуаньцюань юнфа ; 3 боя по 2 минуты

Теория: Виды шагов в Ицюань

Программа аттестации

Автор: Administrator

14.05.2011 19:33 - Обновлено 12.10.2013 08:35

5 степень: (стаж занятий 18 месяцев)

Чжуан: Туйтоу чжуан

Шили: Сунцзян шили; Пинбу шуантуй; Саньти кайхэ шили

Моцабу: Ицюань Цзянь У

Шисэн: -

Фали: Пинбу цзайцюань; Пинбу пичжан; Саньтибу чжицюань

Туйшоу: дань туйшоу в движении

Саньшоу: Цзайцюань ; 4 боя по 2 минуты

Теория: Ударная техника в Ицюань

Высокий уровень:

4 степень: (стаж занятий 2 года)

Чжуан: Хунь Юань Чжуан

Программа аттестации

Автор: Administrator

14.05.2011 19:33 - Обновлено 12.10.2013 08:35

Шили: Хуобу кайхэ шили

Моцабу: Цзинь туйбу – чжицюань

Шिशэн: -

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

Шिशэн: 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)

Программа аттестации

Автор: Administrator

14.05.2011 19:33 - Обновлено 12.10.2013 08:35

Чжуан: Саньти Гоугуа чжуан;

Шили: Саньти фэнхэ шили; Хуобу тиань шили

Моцабу: Хуань жао бу

Шिशэн: 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

Шिशэн: 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 даляньси; 8 боев по 1,5 минуты

[Программа обучения и терминология](#)

Программа аттестации

Автор: Administrator

14.05.2011 19:33 - Обновлено 12.10.2013 08:35
