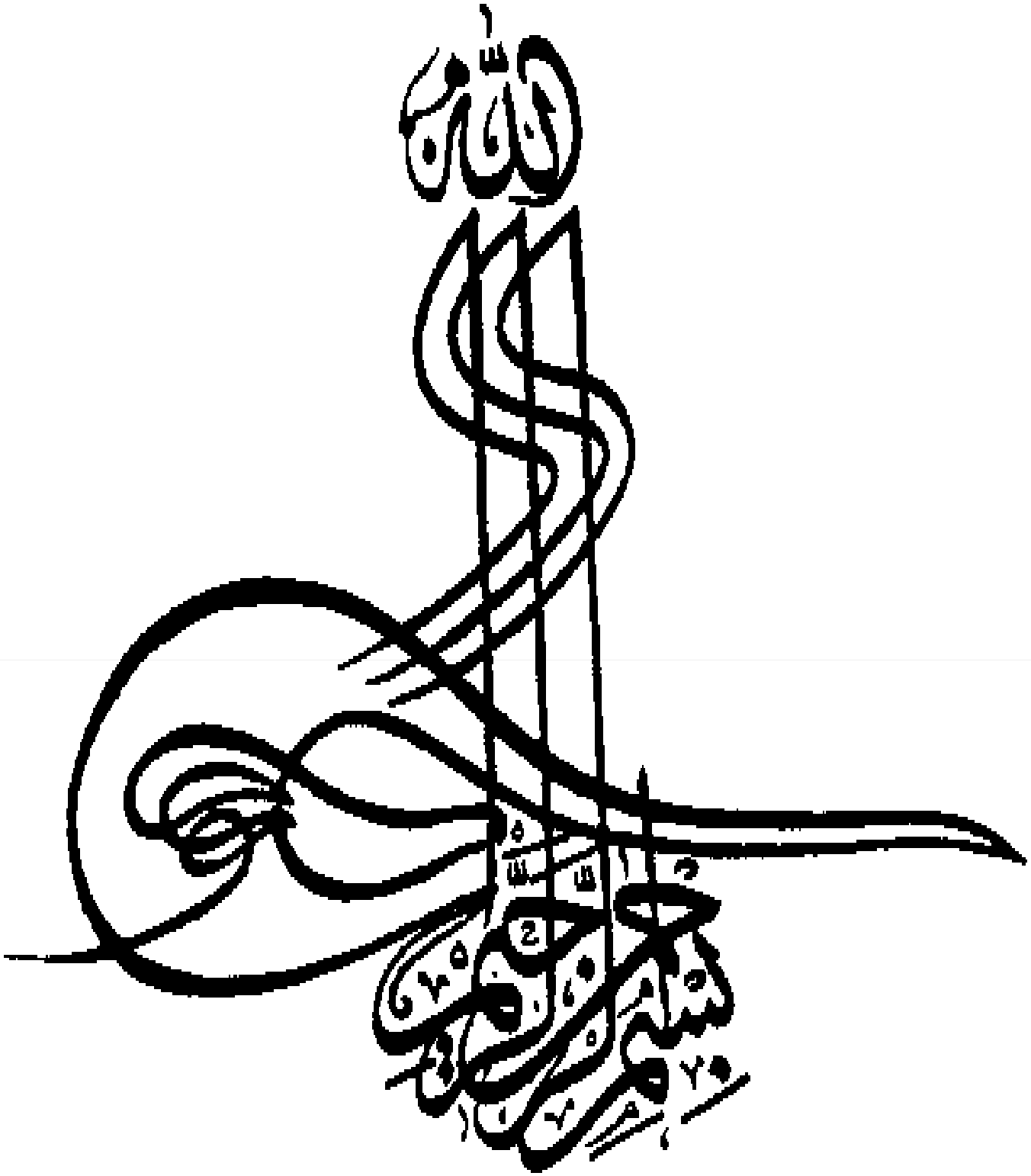
بسم الله الرحمن الرحيم

WORLD MIX KICK BOXING ASSOCIATION FEDERATION

فدراسیون جهانی میکس کیک بوکسینگ

سبک میکس کیک بوکسینگ فدراسیون ورزشهای رزمی جمهوری اسلامی ایران

جزوه جامع آموزشی فدراسیون جهانی انجمن میکس کیک بوکسینگ

گرند مستر دکتر محمد بیگی

رئیس و بنیانگذار فدراسیون جهانی انجمن میکس کیک بوکسینگ

مربی و داور درجه ممتاز ملی و درجه A بین المللی کیک بوکسینگ فدراسیون ورزشهای رزمی

شرایط آزمون کمربند

- شرایط ارتقاء کمربند سفید به زرد
- شرایط ارتقاء کمربند زرد به نارنجی
- شرایط ارتقاء کمربند نارنجی به سبز
- شرایط ارتقاء کمربند سبز به آبی
- شرایط ارتقاء کمربند آبی به قهوه ای
- شرایط ارتقاء کمربند قهوه ای به مشکی
- شرایط ارتقاء فنی به کمربند مشکی دان 1
- شرایط ارتقاء فنی به کمربند مشکی دان 2
- شرایط ارتقاء فنی به کمربند مشکی دان 3
- شرایط ارتقاء فنی به کمربند مشکی دان 4
- شرایط ارتقاء فنی به کمربند مشکی دان 5
- قوانین تشویقی ارتقاء درجه فنی فایترها
- یونیفرم

شرایط ارتقاء کمربند سفید به زرد (مدت 3 ماه)

1. حالت گارد مبارزه – فایت پوزیشن
2. جاخالی دادن ها – (داک) چپ و راست
3. تکنیک های ضربات دست – جب / پانچ / استرانچ
4. تکنیک های ضربات پا – فرانت کیک / لوکیک / اینساید کیک / اوت ساید کیک / میدل کیک
5. ترکیب و اجرای تکنیک های ضربات دست و پای مذکور
6. مبارزه (فایت) – یک راند 1 دقیقه
7. بدن سازی و انعطاف بدنی – شنا 15 / شکم 25 / بارفیکس 5 / اسکات نیمه نشسته 25 / طناب زدن 1 دقیقه / قیچی پا باز فقط از یک طرف

تبصره: شرکت در یک دوره از استاژ های سبک جزء شرایط تشویقی آزمون کمربند زرد می باشد.

شرایط ارتقاء کمربند زرد به نارنجی (مدت 4 ماه)

1. حالت گارد مبارزه ای و ایستادن ها – فایت پوزیشن / فوروارد استنس / بک استنس
2. جاخالی دادن ها – (داک) چپ و راست / (فایت) چپ و راست
3. تکنیک های ضربات دست – جب / پانچ / استرانچ / هوک
4. تکنیک های ضربات پا - فرانت کیک / لوکیک / میدل کیک / اینساید کیک / اوت ساید کیک / های هاس کیک / پوش کیک
5. ترکیب واجرای تکنیک های ضربات دست و پای مذکور
6. مبارزه (فایت) - یک راند 1/5 دقیقه ای
7. بدن سازی و انعطاف بدنی – شنا 20 / شکم 30 / بارفیکس 6 / اسکات نیمه نشسته 30 / طناب زدن 1/5 دقیقه / قیچی پا باز از هر دو طرف

تبصره: شرکت در دو دوره از استاژهای سبک جزء شرایط تشویقی آزمون کمربند نارنجی می باشد.

شرایط ارتقاء کمربند نارنجی به سبز (مدت 5 ماه)

1. حالت گارد مبارزه ای و ایستادن ها - فایت پوزیشن / فوروارد استنس / بک استنس / لفت ساید / رایت ساید
2. جاخالی دادن ها - داک چپ و راست / فایت چپ و راست / بک استپ
3. تکنیک های ضربات دست – جب / پانچ / هوک / اپرکات / استرانچ / ساید البو
4. تکنیکهای ضربات پا - فرانت کیک / لوکیک / میدل کیک / اینساید کیک / اوت ساید کیک / راند هاوس کیک / پوش کیک / هوک کیک / بک کیک / سوئیپ / نی کیک
5. ترکیب و اجرای تکنیک های ضربات دست و پای مذکور
6. مبارزه (فایت) – یک راند 2 دقیقه ای
7. بدن سازی و انعطاف بدنی - شنا 25 / شکم 35 / بارفیکس7 / اسکات نیمه نشسته 35 / طناب زدن 2 دقیقه / قیچی پا باز از هر دو طرف

تبصره: شرکت در سه دوره از استاژهای سبک جزء شرایط تشویقی آزمون کمربند سبز می باشد.

شرایط ارتقاء کمربند سبز به آبی (مدت 6 ماه)

1. حالت گارد مبارزه ای و ایستادن ها - فایت پوزیشن / فوروارد استنس / بک استنس / لفت ساید / رایت ساید / رقص پا
2. جاخالی دادن ها - داک چپ و راست / فایت چپ و راست / بک استپ / ساید استپ
3. تکنیک های ضربات دست – جب / پانچ / هوک / اپرکات / فورفیست / فیست ایچ / استرانچ / سایدالبو / آپرالبو / لورالبو / تاران
4. تکنیک های ضربات پا - فرانت کیک / لوکیک / میدل کیک / اینساید کیک / اوت ساید کیک / های هاوس کیک / پوش کیک / هوک کیک / بک کیک / سوئیپ / راند بک کیک / آرچ کیک / نی کیک / فرونت نی کیک / آکس کیک
5. ترکیب و اجرای تکنیک های ضربات دست و پای مذکور
6. مبارزه (فایت) – دو راند 1/5 دقیقه ای
7. بدن سازی و انعطاف بدنی – شنا 25 / شکم 35 / بارفیکس 8 / طناب زدن 2 دقیقه / اسکات نیمه نشسته 35 / قیچی پا باز از هر دو طرف / پا باز از وسط

تبصره: شرکت در چهار دوره از استاژهای سبک جزء شرایط تشویقی آزمون کمربند آبی می باشد.

شرایط ارتقاء کمربند آبی به قهوه ای (مدت 7 ماه)

1. تسلط به گارد - رقص پا / ایستادن ها
2. تسلط به جاخالی دادن ها – داک چپ و راست / فایت چپ و راست / بک استپ / ساید استپ / بک وست بند
3. تکنیک های ضربات دست – جب / پانچ / هوک / اپرکات / فورفیست / فیست ایچ / راند بک فیست ایچ / استرانچ / ساید البو / آپرالبو / لورالبو / بک البو / تاران / کراست / سوئینگ / جامپینگ داون البو
4. تکنیک های ضربات پا – فرانت کیک / لوکیک / میدل کیک / اینساید کیک / اوت ساید کیک / های هاوس کیک / پوش کیک / ساید کیک / هوک کیک / بک کیک / سوئیپ / راند بک کیک / آرچ کیک / آکس کیک / نی کیک / فرونت نی کیک / نی راند هاوس کیک
5. ترکیب و اجرای تکنیک های ضربات پای مذکور
6. ترکیب و اجرای تکنیک های ضربات دست مذکور
7. ترکیب و اجرای تکنیک های ضربات دست و پای مذکور
8. مبارزه (فایت) – دو راند 2 دقیقه ای
9. بدن سازی و انعطاف بدنی – شنا 35 / شکم 45 / بارفیکس 9 / طناب زدن 2/5 دقیقه / اسکات نیمه نشسته 45 / قیچی پا باز از هر دو طرف / پا باز از وسط

تبصره: شرکت در پنج دوره از استاژهای سبک جزء شرایط تشویقی آزمون کمربند قهوه ای می باشد.

شرایط ارتقاء کمربند قهوه ای به مشکی

1. انضباط ظاهری (لباس) و اخلاقی
2. دانستن اسامی ضربات میکس کیک بوکسینگ به زبان اصلی
3. تسلط بر تمامی گاردها، رقص پا و جاخالی کردن ها
4. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست کامل
5. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات پا کامل
6. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا کامل
7. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا به میت
8. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا به کیسه
9. ترکیب اجرای ضربات بصورت تعادل
10. تسلط به ضربات پرشی
11. بدنسازی و انعطاف بدنی- شنا 40 / شکم40 در یک دقیقه / بارفیکس 10 / طناب زدن 1 دقیقه / اسکات نیمه نشسته 40 در یک دقیقه / پا باز از وسط
12. فایت دو راند 2/5 دقیقه ای

تبصره: سابقه عضویت در یکی از تیم های ملی رزمی ج.ا.ا جزء شرایط تشویقی آزمون کمربند مشکی می باشد.

شرایط ارتقاء فنی به کمربند مشکی دان 1

1. انضباط ظاهری (لباس) و اخلاقی
2. دانستن اسامی ضربات میکس کیک بوکسینگ به زبان اصلی
3. تسلط بر تمامی گاردها، رقص پا و جاخالی کردن ها
4. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست کامل
5. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات پا کامل
6. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا کامل
7. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا به میت به مدت 1 دقیقه
8. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا به کیسه به مدت 1 دقیقه
9. ترکیب اجرای ضربات 2 تایی بصورت تعادلی
10. تسلط به ضربات پرشی
11. بدنسازی و انعطاف بدنی- شنا 40 / شکم60 در یک دقیقه / بارفیکس 11 / طناب زدن 1/5 دقیقه / اسکات نیمه نشسته 60 در یک دقیقه / پا باز از وسط
12. فایت سه راند 1/5 دقیقه ای

تبصره: تسلط کامل بر یک سلاح سرد و اجرا 20 تکنیک دفاع شخصی جزء شرایط تشویقی آزمون کمربند مشکی دان 1 می باشد.

شرایط ارتقاء فنی به کمربند مشکی دان 2

1. انضباط ظاهری (لباس) و اخلاقی
2. دانستن اسامی ضربات میکس کیک بوکسینگ به زبان اصلی
3. تسلط بر تمامی گاردها، رقص پا و جاخالی کردن ها
4. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست کامل 1 دقیقه
5. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات پا کامل 1 دقیقه
6. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا کامل
7. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا به میت به مدت 1/5 دقیقه
8. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا به کیسه به مدت 1 دقیقه
9. ترکیب اجرای ضربات 3 تایی بصورت تعادلی
10. تسلط به ضربات پرشی
11. بدنسازی و انعطاف بدنی- شنا 50 / شکم 60 در یک دقیقه / بارفیکس 12 / طناب زدن 2 دقیقه / اسکات نیمه نشسته 60 در یک دقیقه / پا باز از وسط
12. فایت سه راند 2 دقیقه ای

تبصره: تسلط کامل بر دو سلاح سرد و اجرای 40 تکنیک دفاع شخصی جزء شرایط تشویقی آزمون کمربند مشکی دان 2 می باشد.

شرایط ارتقاء فنی به کمربند مشکی دان 3

1. انضباط ظاهری (لباس) و اخلاقی
2. دانستن اسامی ضربات میکس کیک بوکسینگ به زبان اصلی
3. تسلط بر تمامی گاردها، رقص پا و جاخالی کردن ها
4. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست کامل 2 دقیقه
5. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات پا کامل 2 دقیقه
6. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا کامل 2 دقیقه
7. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا به میت به مدت 2 دقیقه
8. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا به کیسه به مدت 2 دقیقه
9. ترکیب اجرای ضربات4 تایی بصورت تعادلی
10. تسلط به ضربات پرشی
11. بدنسازی و انعطاف بدنی - شنا 60 / شکم 65 در یک دقیقه / بارفیکس 13 / طناب زدن 2/5 دقیقه / اسکات نیمه نشسته 65 در یک دقیقه / پا باز از وسط
12. فایت سه راند 2/5 دقیقه ای

تبصره: تسلط کامل بر 3 سلاح سرد و اجرای 60 تکنیک دفاع شخصی جزء شرایط تشویقی آزمون کمربند مشکی دان 3 می باشد.

شرایط ارتقاء فنی به کمربند مشکی دان 4

1. انضباط ظاهری (لباس) و اخلاقی
2. دانستن اسامی ضربات میکس کیک بوکسینگ به زبان اصلی
3. تسلط بر تمامی گاردها، رقص پا و جاخالی کردن ها
4. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست کامل 2/5 دقیقه
5. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات پا کامل 2/5 دقیقه
6. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا کامل 2/5 دقیقه
7. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا به میت به مدت 3 دقیقه
8. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا به کیسه به مدت 3 دقیقه
9. ترکیب اجرای ضربات 5 تایی بصورت تعادلی
10. تسلط به ضربات پرشی
11. بدنسازی و انعطاف بدنی - شنا 70 / شکم 70 در یک دقیقه / بارفیکس 14 / اسکات نیمه نشسته 100 / طناب زدن 3 دقیقه / پا باز از وسط
12. فایت سه راند 3 دقیقه ای

تبصره: تسلط کامل بر 4 سلاح سرد و اجرای 80 تکنیک دفاع شخصی جزء شرایط تشویقی آزمون کمربند مشکی دان 4 می باشد.

شرایط ارتقاء فنی به کمربند مشکی دان 5

1. انضباط ظاهری (لباس) و اخلاقی
2. دانستن اسامی ضربات میکس کیک بوکسینگ به زبان اصلی
3. تسلط بر تمامی گاردها، رقص پا و جاخالی کردن ها
4. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست کامل 3 دقیقه
5. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات پا کامل 3 دقیقه
6. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا کامل 3 دقیقه
7. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا به میت به مدت 4 دقیقه
8. ترکیب اجرای تکنیک های ضربات دست و پا به کیسه به مدت 4 دقیقه
9. ترکیب اجرای ضربات 5 تایی بصورت تعادلی
10. تسلط به ضربات پرشی
11. بدنسازی و انعطاف بدنی - شنا 70 / شکم 70 در یک دقیقه / بارفیکس 15 / اسکات نیمه نشسته 200 / طناب زدن 3/5 دقیقه / پا باز از وسط
12. فایت 3 راند 3/5 دقیقه ای
13. شکستن اجسام سخت

تبصره: تسلط کامل بر 5 سلاح سرد و اجرای 100 تکنیک دفاع شخصی جزء شرایط تشویقی کمربند مشکی دان 5 می باشد.

قوانین تشویقی ارتقاء درجه فنی فایترها	
عنوان	**مدت**
شرکت در استاژ شهرستانی	**یک ماه**
شرکت در استاژ استانی	**دو ماه**
شرکت در استاژ منطقه ای	**سه ماه**
شرکت در استاژ کشوری	**چهار ماه**
شرکت در استاژ بین المللی تک قاره ای	**پنج ماه**
شرکت در استاژ قاره ای	**شش ماه**
شرکت در استاژ بین المللی چند قاره ای	**هفت ماه**
شرکت در استاژ جهانی	**هشت ماه**
مقام اول در مسابقات قهرمانی حوزه	**سه ماه**
مقام سوم در مسابقات قهرمانی استان	**چهارماه**
مقام دوم در مسابقات قهرمانی استان	**پنج ماه**
مقام اول در مسابقات قهرمانی استان	**شش ماه**
مقام سوم در مسابقات قهرمانی کشور	**هشت ماه**
مقام دوم در مسابقات قهرمانی کشور	**ده ماه**
مقام اول در مسابقات قهرمانی کشور	**دوازده ماه**
تبصره: هر فایتر فقط یک بار در سال می تواند از امتیاز تشویقی بهره مند گردد. **تبصره: تمامی شرایط تشویقی آزمون کمربندهای زرد تا مشکی دان 5 حداکثر برای کم کردن مدت ⅓ کل زمان آزمون می باشد.**	

یونیفرم

1. کمربند سفید تا کمربند مشکی (جهت هر دو بخش آقایان و بانوان):

کت و شلوار کیک بوکسینگ به رنگ مشکی

2. کمربند مشکی دان یک تا کمربند مشکی دان ده و مربیان (جهت هر دو بخش آقایان و بانوان):

کت و شلوار کیک بوکسینگ به رنگ قرمز

طرح شلوار:

دمپا آزاد، روی پای راست از سمت بالا (کمر) به سمت پایین نام انگلیسی سبک (MIX KICK BOXING) گلدوزی گردد و در ادامه آن تا انتهای پاچه شلوار، ستاره پنج پر گلدوزی شود، روی پای چپ از بالا تا پایین ستاره پنج پر گلدوزی شود (در دو شلوار رنگ مشکی و قرمز، رنگ گلدوزی طلایی باشد)

طرح کت:

مدل کت کاراته با آستین سه ربع، پشت کت نام انگلیسی سبک (MIX KICK BOXING) گلدوزی گردد و روی سینه سمت چپ (سمت قلب) آرم بین المللی سبک درج گردد (در دو کت رنگ مشکی و قرمز، رنگ گلدوزی طلایی باشد)

+98 912 934 8305

WWW.MIXKICKBOXING.COM

WWW.MIXKICKBOXING.IR

WWW.MOHAMMADBEIGI.IR

instagram/MIXKICKBOXING

instagram/MOHAMMADBEIGI.IR

Telegram.channel/MIXKICKBOXING

Telegram.channel/MOHAMMADBEIGI_IR

E-Mail: PRESIDENT@MIXKICKBOXING.COM

E-Mail: INFO@MIXKICKBOXING.COM

E-Mail: PRESIDENT@MIXKICKBOXING.IR

E-Mail: INFO@MIXKICKBOXING.IR

E-Mail: INFO@MOHAMMADBEIGI.IR