

## Национален изпит за степени по карате и кикбокс

Написано от Митко Ружинов  
Понеделник, 29 Юни 2009 00:00

---



На 28 юни в София в залата на СК "Иккен", намираща се на националния стадион „Васил Левски“ се проведе изпит за степени по карате и кикбокс. Новоучредената федерация по кикбокс - семи контакт проведе и първия по рода си изпит за степени в този стил. Неделният ден събра над сто каратисти и кикбоксъори от СК "ИККЕН", които бяха изпитвани паралелно от две комисии – по карате и кикбокс.

Изключително силен интерес предизвика изпитът по кикбокс, в който взеха участие почти всички национални състезатели от детските, юношеските, мъжките и женски отбори, като изпитът беше воден лично от националният треньор – Митко Костадинов.

Желанието на треньорите занимаващи се с развитието на този атрактивен стил за уеднаквяване стандартите за степени доведе до решението на федерацията изпитите от кафяв колан нагоре (от 3-то кю) да се провеждат само пред треньора на националния отбор, което отведе в София най успешната състезателка на СК „Хелиос“ за последната година – Милена Георгиева. Тренирашите разделени на групи по степени от най –ниското 10 кю до 1-ви дан първо демонстрираха своите технически умения за атаки и контраатаки. След това бяха проверени тактическите им навици в упражнения по двойки, а после бяха тествани и в състезателни. условия. Изпитният .маратон продължи с проверка на статичната и динамична гъвкавост, а за десерт националният треньор Митко Костадинов им бе приготвил тестове са обща и специална сила, които принудиха състезателите да покажат най – доброто от себе си. Изключително динамичният изпит варираше от 40 минути до 1 час непрекъсната интензивна работа, като продължителността зависише от техническото ниво на изпитвания. За завършек на изпита имаше и тест по шивари (чупене) на керемиди или газобетонни блокчета, което показва не само физическата , но и психическа увереност на бойците.

Русенската състезателка Милена Георгиева успя да защити 2-ро кю кафяв колан след 9 години активни тренировки по карате и кикбокс, за което постижение бе поздравена лично от националният треньор Митко Костадинов и бе поканена от него в националния отбор за предстоящото европейско първенство по кикбокс през септември в Хърватска. Желаем и успех.

[Виж галерия](#)