



ВСЕМИРНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ АЛПАГУТ

Алпагут

ИЗДАНИЕ 2026

Вид спорта, его правила и его степени



Содержание

01	Что такое Алпагут	3
02	Откуда происходит название	4
03	Чем Алпагут отличается	5
04	Пять соревновательных систем	6
05	Арена	6
06	Как определяется победа	7
07	Командные соревнования — BÖLÜK	8
08	Форма и снаряжение	9
09	Путь Алпа — степени	10
10	Судьи	11
11	Безопасность и защита юных спортсменов	11
12	Алпагут в мире	13

1 Что такое Алпагут

Алпагут — современное боевое искусство и вид спорта, созданный на основе воинского наследия тюркских народов. Он основан в Баку в 2014 году и сегодня через Всемирную федерацию Алпагут представлен более чем в 50 странах.

Алпагут не является древней системой, дошедшей до нас без изменений. Это современная реконструкция. Боевые приёмы, воинские обычаи и нравственные нормы тюркского мира были изучены по историческим источникам и сведены в одну систему — со своей техникой, терминологией, степенями и правилами соревнований.

Отбор, адаптация и объединение боевых приёмов в единую систему — не новое явление в истории. Древний панкратион был комплексной боевой системой, объединявшей ударную технику и борьбу; его современная форма заново систематизирована на основе новых спортивных правил и стандартов безопасности. Точно так же современные боевые системы, такие как дзюдо, САМБО, тхэквондо и бразильское джиу-джитсу, приобрели нынешний вид путём отбора, адаптации и стандартизации наследия прежних школ, техник и практик. Алпагут говорит об этом открыто. Он не претендует на непрерывную преемственность с древности: его авторитет держится на том, насколько тщательно он создан и как им занимаются сегодня.

Источники: J. Arvanitis, *Pankration: The Traditional Greek Combat Sport and Modern Mixed Martial Art* (Бойлдер: Paladin Press, 2003) · S. Inoue, «The Invention of the Martial Arts: Kanō Jigorō and Kōdōkan Judo», в кн.: *Mirror of Modernity: Invented Traditions of Modern Japan*, под ред. S. Vlastos (Беркли: University of California Press, 1998), с. 163–173 · Международная федерация самбо (FIAS), «History of SAMBO», sambo.sport · U. Moenig, Cho Sungkyun, Kwak Taek-Yong, «Evidence of Taekwondo's Roots in Karate: An Analysis of the Technical Content of Early Taekwondo Literature», *Korea Journal* 54, № 2 (2014), с. 150–178 · J. Cairus, «Modernization, Nationalism and the Elite: The Genesis of Brazilian Jiu-Jitsu, 1905–1920», *Revista Tempo e Argumento* 3, № 2 (2011), с. 100–121.

Мужчины и женщины выступают в возрастных группах и весовых категориях по единым международным правилам — от национальных турниров до чемпионатов мира. Заниматься Алпагутом может каждый, независимо от происхождения, языка или веры. Искусство не направлено против какого-либо народа, культуры или веры.

2014

Основан в Баку

5

Соревновательных систем

9

Технических баз

50+

Стран



Церемония открытия, 3-й чемпионат мира по Алпауту · Бурса, 1–4 декабря 2022

2 Откуда происходит название

Слово намного старше спорта.

alpağut er — храбрый воин, который в одиночку нападает на врага и которого невозможно поймать.

Махмуд Кашгари, «Диван лугат ат-турк», 1072–1074, т. I, 144; т. III, 422

Махмуд Кашгари составил свой словарь тюркских языков в XI веке, объездив тюркские племена и записав их речь. Для него *alpağut* — воин личной храбрости и решимости: человек, который мог действовать в одиночку и не отступал.

Слово старше словаря. Оно встречается уже в каменных надписях VIII века: в надписи в честь Кюльтегина 732 года названы *alpağı on er* — десять отборных воинов племени тонгра. То же слово, в своих формах, проходит через енисейские надписи и древнеуйгурские тексты, прежде чем попасть в словарь — и, в 2014 году, дать имя виду спорта.

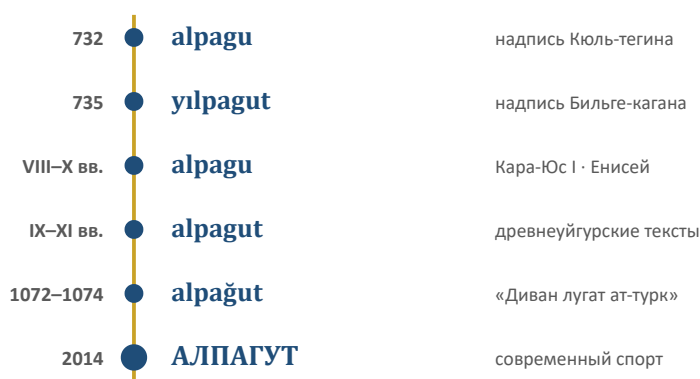


Рисунок 1 · Слово с 732 по 2014 год

Источники: надпись в честь Кюль-тегина, северная сторона, строка 7, и надпись в честь Бильге-кагана, восточная сторона, строка 31 (изд.: Т. Tekin, *Orhon Yazıtları*, Анкара: Türk Dil Kurumu, 1988) · Кара-Юс I (Енисей), строка 6 (Е. Aydın, «Yenişey Yazıtlarında Geçen Unvanlar ve Unvan Niteleyicileri», *Türk Dili Araştırmaları Yıllığı — Belleten*, 2011/2, с. 10–11) · К. Röhrborn, *Uigurisches Wörterbuch* (Висбаден: Franz Steiner, 1977–1998), с. 107 · Махмуд Кашгари, *Диван лугат ат-турк*, пер. на турецкий В. Atalay (Анкара: Türk Dil Kurumu, 1988), т. I, с. 144; т. III, с. 422.

3 Чем Алпагут отличается

Четыре структурные особенности отличают Алпагут от других единоборств. Каждая записана в официальных правилах, а не в рекламе.

Пять соревновательных систем внутри одного искусства

Алпагут — это не один соревновательный формат. Пять систем действуют в единых рамках; у каждой свои цели, свои разрешённые и запрещённые приёмы и свои критерии оценки. Спортсмен выступает в одной боевой системе; КАЧУТ может быть добавлен к ней.

Арена меняет размер по ходу боя

Поединок проходит в круглой арене, и арена здесь не пассивный фон — она прямо влияет на механику боя. BÖRÜ — круг ближней, решительной борьбы; BERKUT — круг широкого манёвра. Минута в BÖRÜ, минута в BERKUT — затем снова BÖRÜ.

Девять баз выстроены от дальней дистанции к ближней

Порядок повторяет путь ученика: от дальних ударов (KOL, TERİK) к переходу (AYÇA), затем броски и подсечки (YAKALAŞMA, BADALAĞ), затем ближний бой и партер (BAĞDAMAK, BOĞUŞAN). Восьмая база, KORUY, работает на любой дистанции; девятая — база оружия.

Система оценки из четырёх карточек

Судья пользуется четырьмя карточками. Три дают баллы и шаг за шагом складываются в оценки более высокого достоинства; четвёртая — штраф. Поединок выигрывается по сумме баллов либо завершается сразу.

Алпагут не сводит поединок к физическому противостоянию. Техника и поведение не разделяются: бросить, не унизив соперника, провести удушающий приём и вовремя отпустить, обращаться с оружием ответственно — всё это часть одной подготовки.

4 Пять соревновательных систем

КОД	СИСТЕМА	ФОРМАТ	ЧТО ОЦЕНИВАЕТСЯ
A	Айча AYÇA	Ограниченный контакт	Удары руками и ногами в стиле полумесяца, подсечки и броски.
B	Батур BATUR	Смешанный бой	Полноконтактные удары руками и ногами, клинч и броски, удушающие и болевые приёмы.
C	Чаймаз ÇAYMAZ	Полный контакт	Система в стойке, построенная на решающих ударах руками и ногами.
G	Гуршак GURŞAK	Борьба на поясах и в партере	Клинч, броски, удушающие приёмы, толчки, подсечки и болевые приёмы, а также традиционная борьба на поясах. Без ударов.
K	Качут KAÇUT	Показательное выступление	Официальные формы и связки самозащиты, с оружием и без него; оценивается техника.

За каждой системой закреплён координатор в составе Технической дирекции Федерации. Выступление в системе Качут может быть индивидуальным (60–90 секунд), парным (90–120 секунд) или командным, от трёх участников (120–180 секунд), и выполняется внутри круга BERKUT.

A	B	C	G	K
Айча ограниченный контакт	Батур смешанный бой	Чаймаз полный контакт в стойке	Гуршак борьба на поясах и в партере	Качут показательное выступление

Спортсмен выступает в одной боевой системе; Качут может быть добавлен к ней.

Рисунок 2 · Одно искусство — пять соревновательных систем

5 Арена

Место соревнования состоит из четырёх зон. Две из них — круги, которые становятся активными в разные минуты поединка, так что дистанцию боя задают правила, а не предпочтения спортсменов.

ЗОНА	РАЗМЕР	НАЗНАЧЕНИЕ
Зона безопасности	10 × 10 м, внешний синий квадрат	Общая граница безопасности; предотвращает выход за пределы площадки
Зона защиты	8 × 8 м, белый квадрат	Позиционирование, защита и оценка обстановки
Круг BERKUT	диаметр 6,0 м	Активен во вторую минуту поединка — широкий манёвр

Круг BÖRÜ	диаметр 3,0 м	Активен в первую и третью минуты — ближняя, решительная борьба
-----------	---------------	--

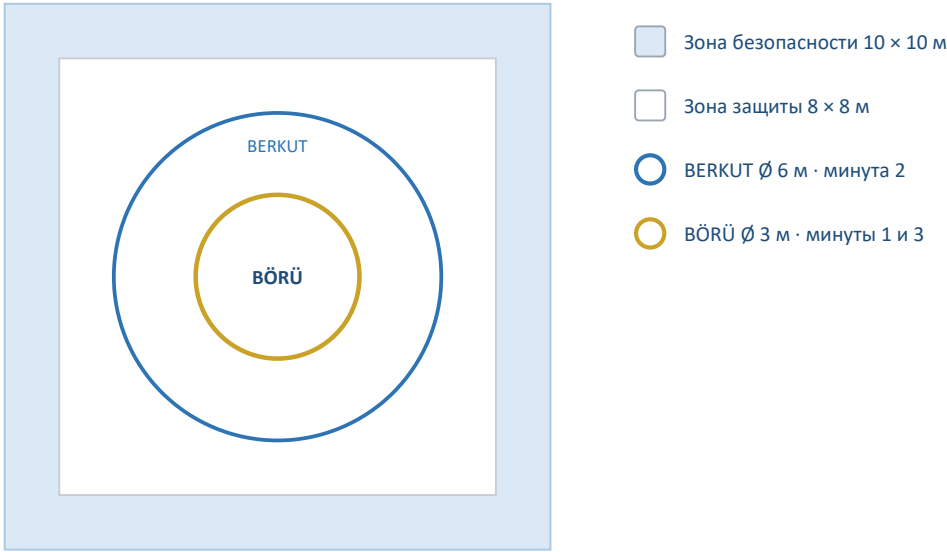


Рисунок 3 · Место соревнования

6 Как определяется победа

Длительность

Каждый поединок состоит из одного раунда. В возрастных группах от 8 до 17 лет предварительный поединок длится две минуты, финальный — три. Взрослые (18–35) и ветераны (36–40 и 41+) в обоих случаях выступают по три минуты.

Четыре карточки

ТЕРМИН	БАЛЛЫ	ЗА ЧТО	КАРТОЧКА
SARGUT	1	Техническое преимущество — точно выполненный разрешённый удар, подсечка или бросок	Жёлтая
ACAR	3	Нокдаун либо накопление трёх SARGUT	Синяя
UTKU	6	Полная победа — нокаут, сдача либо накопление двух ACAR	Красная
KINAK	—	Штраф за нарушение правил. Баллов не даёт; три KINAK означают проигрыш поединка	Чёрная

Цепочка закреплена: три SARGUT становятся одним ACAR, два ACAR — одним UTKU. Система вознаграждает техническое преимущество, а не число нанесённых ударов.

Пути к победе

- **УТКУ** — набраны шесть баллов или соперник сдался. Поединок прекращается немедленно.
- **Нокаут** — спортсмен не поднимается в течение десяти секунд. Медицинское вмешательство обязательно.
- **Техническое преимущество** — больше баллов по истечении времени; при равенстве баллов преимущество у того, у кого меньше KINAK.
- **Решение судей** — при равенстве баллов и KINAK решение принимается большинством трёх судей.
- **Дисквалификация соперника** — за серьёзное нарушение.

Судья вправе объявить УТКУ и независимо от счёта — если спортсмен обнаруживает признаки потери сознания, получает удары подряд, находясь в беззащитном состоянии, или если вмешательство рекомендует врач соревнований.

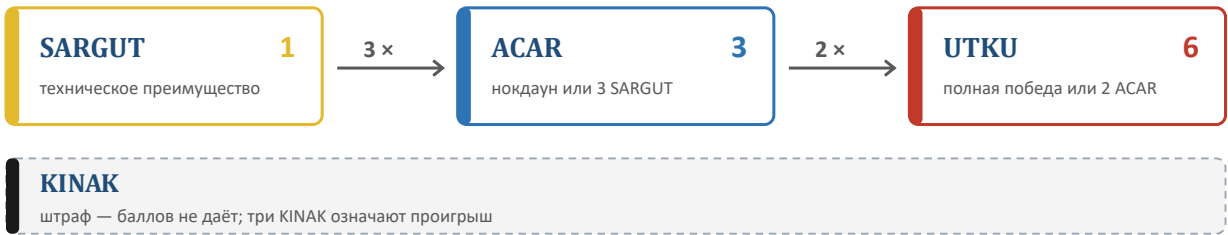


Рисунок 4 · Цепочка баллов

7 Командные соревнования — BÖLÜK

Соревнования в Алпагута не только личные. Индивидуальный поединок проверяет равновесие самого спортсмена; BÖLÜK проверяет сообщество, которое он представляет, и результат складывается из совместного усилия трёх спортсменов.

Состав	Три спортсмена и один запасной
Вес	По одному спортсмену из каждой из трёх весовых групп — лёгкой, средней и тяжёлой
Боевые системы	Три поединка подряд; побеждает BÖLÜK с большим числом побед
Ничья	Решает сумма баллов; при равенстве проводится решающий поединок между двумя спортсменами, по одному от каждой команды
Качут	Три спортсмена выполняют Йортем одновременно; слаженность оценивается отдельно

Все правила личных соревнований — система баллов, KINAK, медицинский протокол и требования безопасности — применяются без изменений.

8 Форма и снаряжение

Официальная соревновательная форма Алпагута называется **ЇAPAN**: чёрная куртка и брюки кремового цвета. Пояс и защитное снаряжение несут цвет угла — красный для YORO, левого угла, и синий для ЇORO, правого, — чтобы судьи и стол мгновенно различали спортсменов.

Защитное снаряжение надевается под брюки; жилет или футболка под ЇAPAN не допускаются. Украшения и дополнительные предметы одежды запрещены.

ПРЕДМЕТ	ПРАВИЛО
Шлем с защитой скул	Обязателен
Перчатки или полуперчатки	Обязательны
Капа и защита паха	Обязательны
Защита груди	Обязательна для всех участников до 15 лет включительно; не используется мужчинами 16 лет и старше; обязательна для женщин во всех возрастных группах
Защита стоп	Обязательна

Очки запрещены; мягкие контактные линзы допускаются под личную ответственность спортсмена. Металлические зубные конструкции требуют совместного разрешения главного судьи и официального врача. Если нарушение формы обнаружено при входе на площадку, спортсмену даётся одна минута на устранение.



ЇAPAN и цвета углов — поединок в системе Айча

9 Путь Алпа — степени

Продвижение в Алпагутае проходит через четыре ступени ÜSTÜNGÜ, каждая из которых связана со стороной света и цветом пояса, а затем через десять степеней мастерства. Степень не выдаётся за показ техники: на экзамене вместе измеряются техника, бой, теория, культура, поведение, физическая подготовка и время.

ÜSTÜNGÜ	СТОРОНА СВЕТА	ПОЯС	НАЗВАНИЕ	СТЕПЕНИ
I	BATI — Запад	AK · белый	YENGİALP	начало
II	GÜNEY — Юг	AL · красный	ALPATAÇ	I–III QUR
III	DOĞU — Восток	GÖK · синий	BİLGİNALP	I–III YET
IV	KÜZEY — Север	KARA · чёрный	YARĞAN	BUYRUKALP, затем I–X SAN

BUYRUKALP — степень кадет-мастера для возраста 14–17 лет. Выше стоят десять степеней SAN, названия которых взяты из древнетюркских государственных титулов, зафиксированных в орхон-енисейских надписях, в «Диван лугат ат-турк» и в «Кутадгу билиг».

СТЕПЕНЬ	ТИТУЛ	ЗНАЧЕНИЕ	СТЕПЕНЬ	ТИТУЛ	ЗНАЧЕНИЕ
I-SAN	YARĞAN	Преподаватель	VI-SAN	ŞAD	Главный мастер
II-SAN	KÜR YARĞAN	Старший преподаватель	VII-SAN	KÜRŞAD	Старший главный мастер
III-SAN	TUN YARĞAN	Главный преподаватель	VIII-SAN	YABGU	Великий мастер
IV-SAN	TEĞİN	Мастер	IX-SAN	KÜR YABGU	Старший великий мастер
V-SAN	TUN TEĞİN	Старший мастер	X-SAN	TUN YABGU	Главный великий мастер

Сроки между степенями закреплены: путь от I-SAN до X-SAN занимает не менее сорока пяти лет. Над степенями стоит KUTSAN — титул основателя искусства: единственный, не присваиваемый по возрастанию и не передаваемый.

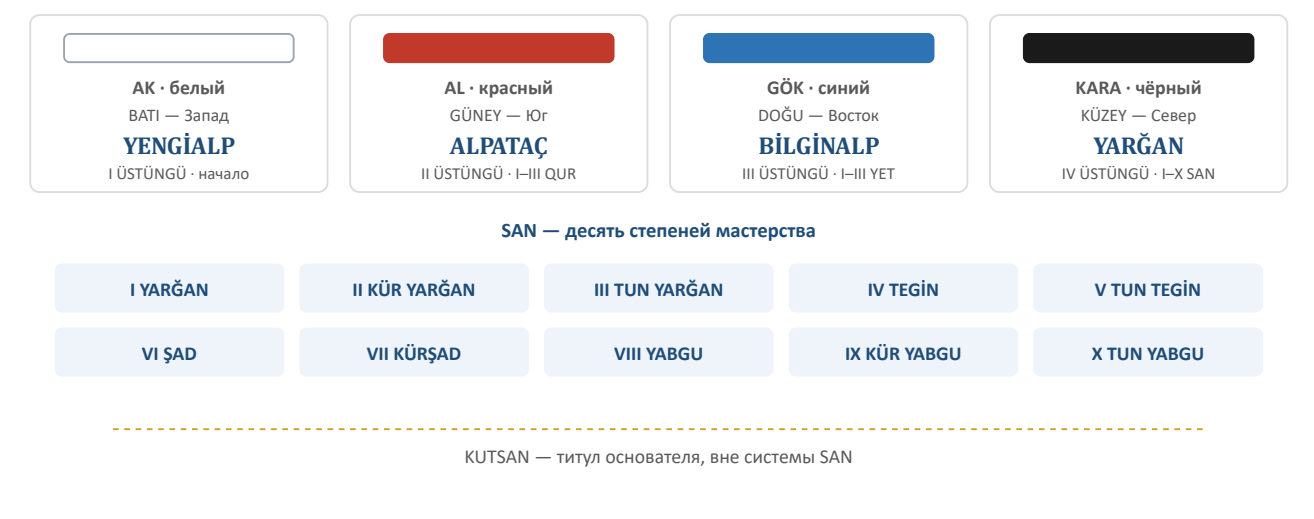


Рисунок 5 · От пояса к мастерству

10 Судьи

Судейство — отдельная лестница, не совпадающая со степенями спортсмена. Высокая спортивная степень сама по себе не даёт права судить: каждая лицензия проходит экзамен, вносится в реестр Экзаменационной комиссии и имеет срок действия.

ЗВЁЗДЫ	ЛИЦЕНЗИЯ	УРОВЕНЬ	СРОК	МИНИМАЛЬНАЯ СТЕПЕНЬ
★	ELKİN	Кандидат в судьи	2 года	YARĞAN (I-SAN)
★★	TOLU	Национальный судья	3 года	YARĞAN (I-SAN)
★★★	BİLGE	Старший судья	4 года	KÜR YARĞAN (II-SAN)
★★★★	ATAMAN	Международный судья	5 лет	TUN YARĞAN (III-SAN)
★★★★★	ULUCA	Элитный судья	6 лет	см. Систему лицензирования

Каждая ступень поднимает проходной балл письменного экзамена — 70, 75, 80 и 85 процентов — и добавляет практическую аттестацию и минимальный опыт судейства. Начиная с BİLGE судья обязан владеть не менее чем тремя системами из пяти, а ATAMAN — всеми пятью. Лицензия ULUCA, высшая, присваивается в три этапа.

На соревновании судейская коллегия состоит из главного судьи, главного секретаря, координатора по каждой действующей системе и — на каждом татами — центрального судьи, помощника судьи, секретаря и хронометриста; присутствие медицинской бригады обязательно.

11 Безопасность и защита юных спортсменов

Безопасность детей в Алпагута закреплена как правило соревнований, а не как рекомендация. Приведённые ниже положения обязательны для каждого организатора и каждого судьи.

Возрастные ограничения контакта

ВОЗРАСТ	УДАРЫ В ГОЛОВУ В СТОЙКЕ	УДУШАЮЩИЕ ПРИЁМЫ
8–11	Только контролируемый контакт. Контролируемое касание приносит один балл; сила не требуется, а удар, нанесённый с намерением нокаутировать, наказывается	Запрещены
12–15	Удары руками — по общему правилу; удар ногой засчитывается по касанию	Только одной рукой
16 и старше	Полный контакт	Все удушающие, обычное правило сдачи

Правила прямо объясняют причину: шлем защищает лицо, а не мозг — при ударе мозг смещается внутри черепа, и ни один протектор этому не препятствует. Поэтому в младшей группе оценка не зависит от силы удара.

В борьбе в партере для возраста от 8 до 15 лет, как только болевой приём полностью проведён и начинается давление на локоть, колено или голеностоп, судья немедленно объявляет победу: сигнала о сдаче не ждут.

Во время поединка

- **Правило десяти секунд.** Даже если спортсмен поднялся раньше, счёт продолжается до восьми, и раньше этого возобновлять бой нельзя. При потере сознания счёт не ведётся: судья немедленно вызывает врача и поединок прекращается.
- **Протокол при сотрясении.** Семь шагов — от остановки поединка до письменного решения врача и назначенного срока отдыха.
- **Обязательный отдых.** После нокаута с потерей сознания дольше 30 секунд — 90 дней и обследование (КТ/МРТ); при кратковременной потере сознания — 60 дней; после технического нокаута с признаками сотрясения — 30 дней, без них — 14. Повтор в течение двенадцати месяцев удваивает срок. Спортсмен, побывавший в нокауте, не может выступать далее на этом соревновании без письменного разрешения врача.

До поединка

Взвешивание проводится в день поединка, в лёгкой одежде, официальным лицом того же пола, что и спортсмен; в женских категориях вся бригада взвешивания состоит из женщин. **В категориях до 18 лет сгонка веса — искусственное похудение и обезвоживание — запрещена**, и спортсмен допускается к взвешиванию только с письменного разрешения врача соревнований. На взвешивании спортсмен предъявляет удостоверение личности, медицинскую справку и подтверждение страхования от спортивных травм.



Юные спортсмены на чемпионате мира

12 Алпагут в мире

С 2014 года Федерация провела 17 международных соревнований, в том числе пять чемпионатов мира, и 9 международных семинаров. Шестой чемпионат мира по Алпагуту пройдёт в Анкаре 3–6 декабря 2026 года.

- | | |
|-------------|---|
| 2018 | 1-й чемпионат мира — Баку, Азербайджан |
| 2019 | 2-й чемпионат мира — Баку, Азербайджан |
| 2022 | 3-й чемпионат мира — Бурса, Турция · спортсмены из 23 стран |
| 2023 | 4-й чемпионат мира — Бурса, Турция |
| 2025 | 1-й чемпионат Азии — Шымкент, Казахстан · 5-й чемпионат мира — Бурса, Турция: 450 спортсменов из 19 стран |
| 2026 | 6-й чемпионат мира — Анкара, Турция, 3–6 декабря |

С чего начать

Алпагут открыт для национальных спортивных организаций, клубов, тренеров, судей и отдельных спортсменов. Там, где членской организации ещё нет, Федерация работает через Национального представителя, пока она не будет создана. Лицензированных судей, присвоенные степени и выданные документы можно проверить в открытых реестрах Федерации.

Сайт alpagutfederation.org

Эл. почта office@alpagutfederation.org

Штаб-квартира

AZ1010, ул. Микаила Рафили 32, Насиминский р-н, Баку, Азербайджан

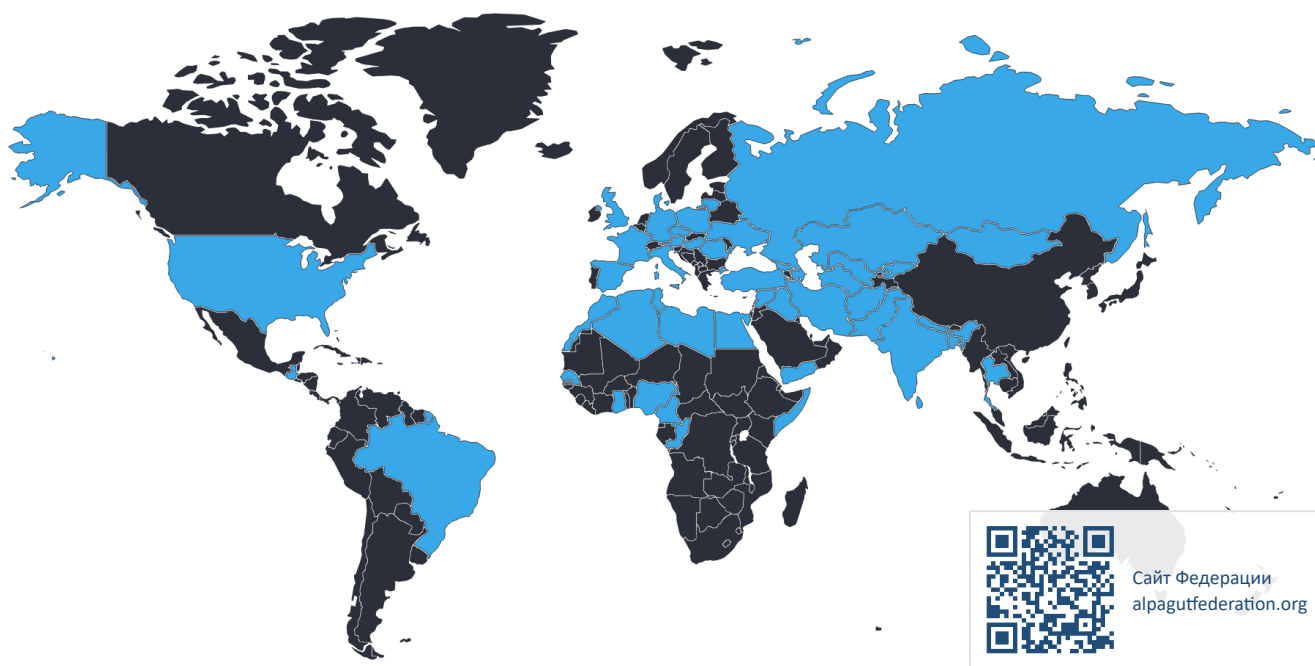


Рисунок 6 · Алпагут представлен более чем в 50 странах: в одних странах — через национальную организацию, в других — через индивидуального представителя. Статус каждой страны: alpautfederation.org/representation