

Цель программы — пошаговое формирование технического и тактического мастерства, развитие физических и психических качеств, теоретическая подготовка изучающих каратэ-номичи.

Программа призвана гармонично развивать все качества изучающих каратэ-номичи, без перекосов.

Аттестационный перечень включает основные приемы, которые должны быть освоены на каждом этапе обучения.

Подготовка к экзамену не должна «выбивать» занимающихся из тренировочного процесса.

Экзамен является контрольным мероприятием, позволяющим оценить успеваемость и прогресс каждого занимающегося. Поэтому тестирование рекомендуется проводить в несколько этапов (по каждой дисциплине отдельно). «Конвейерные» экзамены, на которых за час оценивается подготовка по всем дисциплинам, не допустимы.

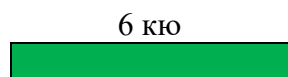
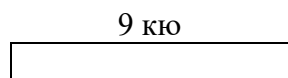
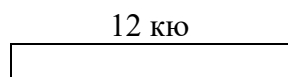
В отличие от соревнований, где требуется определить лучшего, на экзамене необходимо выявить, усвоили занимающиеся материал или нет. На соревнованиях победителем в категории может быть один; успешно пройти тест на разряд каратэ-номичи могут как все кандидаты, так и никто.

Разряд (кю, дан) присваивается только при условии получения «зачёта» по всем дисциплинам и упражнениям. В случае, если сданы не все дисциплины и упражнения, но число «зачётов» превышает половину, присваивается кандидатский разряд (кю хо, дан хо). После присвоения кандидатского разряда требуется получить «зачёты» только по дисциплинам и упражнениям, которые ранее были сданы на неудовлетворительные оценки.

Для получения мастерского разряда 1-й дан необходимо пройти «школу» обучения в 12 классах. При хорошей посещаемости (3 раза в неделю) и высокой успеваемости после 1-го семестра (в январе) занимающийся становится кандидатом на получение разряда (кю хо), а после 2-го семестра (при наличии «зачётов» по всем дисциплинам) получает разряд (кю).

При объеме тренировок, превышающем 3 раза в неделю, а также при занятиях без летних каникул допускается сдача экзаменов на кю чаще, чем 1 раз в году. Призовые места на рейтинговых соревнованиях по конкретным дисциплинам в текущем сезоне дают право на получение «автомата» по конкретной дисциплине (при условии, что упражнения совпадают). Золотые знаки «ГТО» и «ГТС», полученные в текущем учебном году, дают право на получение «автомата» по общей физической подготовке (не специальной).

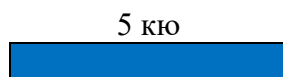
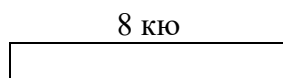
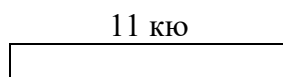
Система поясов



зелёный



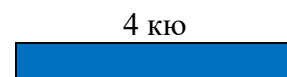
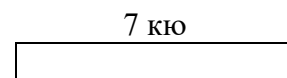
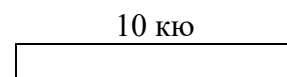
коричневый



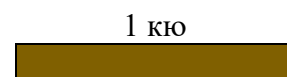
синий



коричневый



синий



коричневый

До 7 кю включительно не регламентируется (определяется традициями клуба).

12 кю (1-й подготовительный класс, минимальный возраст 4 года)

Проверяется умение решать простые двигательные задачи, выполнять базовые упражнения ФП, маневрировать приставным и скользящим шагом, знать уровни (дзёдан, чудан), проводить прямые удары руками (чоку дзуки) и коленом (хидза гэри), наносить их по мягким мишеням, выполнять защиты после касания (агэ укэ, сото укэ), самостаховку назад с корточек, удерживать равновесие на одной ноге при сгибании бедра, реагировать на движущийся объект (мяч).

Этикет

Рицурэй: приветствие учителя и партнёра поклоном стоя

Сэнсэй ни рэй

Отагай ни рэй

Соноба кихон в сидзэнтай (базовая техника без манёвров в естественной позиции)

Дзёдан чоку дзуки (напротив верхней губы)

Агэ укэ

Чудан чоку дзуки (напротив солнечного сплетения)

Сото укэ

Какаэкоми для маэ кэагэ (баланс 5 секунд на каждой ноге: опорная нога подсогнута, колено второй ноги — выше пояса)

Маэ хидза гэри

Аси сабаки в сидзэнтай (манёвры в естественной позиции)

Цуги аси (приставной шаг) в сторону

Йори аси (скользящий шаг) в сторону

Кихон на снарядах

Дзёдан чоку дзуки в мягкую мишень

Чудан чоку дзуки в мягкую мишень

Маэ хидза гэри в мягкую мишень

Якусоку кумитэ (из сидзэнтай)

Ладонь атакующего лежит на голове защищающегося; защищающийся убирает с головы руку атакующего приёмом агэ укэ.

Ладонь атакующего лежит на диагональном плече защищающегося; защищающийся сбрасывает с плеча руку атакующего приёмом сото укэ.

Игры-задания

Наступить на ступню партнёра

Укэми (самостаховка)

Страховка назад с корточек

ФП

Сила

Техника чистых отжиманий в упоре лежа (негативная фаза)

Техника чистых отжиманий в упоре лежа с колен

Техника приседаний (ступни и колени сонаправлены, пятки не отрываются от пола)

Техника приземления после прыгивания с невысокой платформы

Подтягивания лёжа на гимнастической скамейке (либо лежа на полу с захватом голеней партнёра)

Техника отжиманий спиной к гимнастической скамейке (негативная фаза)

Техника поднимания туловища из положения лежа на спине

Баланс

Удержание равновесия, стоя на одной ноге

Ловкость

Упражнения на координационной лестнице (шаг в каждую ячейку, 2 шага в каждую ячейку, прыжки «ноги вместе — ноги врозь»)

Реакция

Упражнения с теннисным мячом (поймать после отскока от пола, после броска вверх)

Гибкость

Махи ногами вперёд (маэ кэагэ) выше пояса

11 кю (2-й подготовительный класс, минимальный возраст 5 лет)

По сравнению с программой 12 кю дополнительно проверяются умения выполнять базовые упражнения ФП, проводить прямой удар ногой маэ кэагэ, выполнять защиту гэдан барай в ответ на касание живота, реагировать защитами агэ укэ и сото укэ на намерение соперника коснуться головы или плеча (не давать касаться), удерживать равновесие на одной ноге как при сгибании, так и при отведении бедра, реагировать на движущийся мяч.

Этикет

Дзарэй: приветствие учителя и партнёра поклоном сидя

Сэнсэй ни рэй

Отагай ни рэй

Соноба кихон в сидзэнтай

Дзёдан чоку дзуки

Агэ укэ

Чудан чоку дзуки

Сото укэ

Какаэкоми для маэ кэагэ

Чудан маэ кэагэ (угол между внутренним сводом опорной стопы и направлением удара не более 30 градусов)

Гэдан барай

Какаэкоми для маваси гэри (выполняется в сторону из мусуби дачи, баланс 5 секунд на каждой ноге: опорная нога подсогнута, опорная стопа — под 45 градусов к фронту, колено второй ноги — выше пояса, под 90 градусов к фронту)

Идо кихон

Сидзэнтай, присед, выпад вперёд в дзэнкуцу дачи, возврат в исходное положение засчёт переноса веса тела (пятка не должна отрываться от пола)

Дзэнкуцу дачи: перемещение шагом (аюми аси) вперёд и назад в фронтальном положении (сёмэн)

Аси сабаки (из дзию гамаэ)

Цуги аси (приставной шаг) вперёд и назад

Йори аси (скользящий шаг) вперёд и назад

Якусоку кумитэ (из сидзэнтай)

Атакующий пытается медленно положить ладонь на голову защищаемому; защищающийся приёмом агэ укэ не даёт коснуться своей головы.

Атакующий пытается медленно осалить диагональное плечо защищаемого; защищающийся приёмом сото укэ не даёт осалить своё плечо.

Кулак атакующего упирается в живот защищаемого; защищающийся приёмом гэдан барай отбивает руку атакующего.

Игры-задания

Пятнашки руками

Наступить на ступню партнёра

Укэми (самостраховка)

Страховка назад из сидзэнтай: сесть на корточки, выполнить с корточек

Страховка вперёд с коленей

ФП

Сила

Техника чистых отжиманий в упоре лежа (без касания пола животом или коленями)

Техника приседаний (ступни и колени сонаправлены, пятки не отрываются от пола)

Техника подтягиваний на перекладине с резиновым амортизатором

Техника отжиманий спиной к гимнастической скамейке (негативная фаза)

Техника запрыгивания на невысокую платформу

Баланс

Удержание равновесия, стоя на одной ноге

Ловкость

Упражнения на координационной лестнице (шаг в каждую ячейку, 2 шага в каждую ячейку, прыжки «ноги вместе — ноги врозь», скачки на одной ноге в каждую ячейку, 2 шага в каждую ячейку боком, «классики»)

Реакция

Упражнения с теннисным мячом («баскетбол» одной рукой, «баскетбол» с чередованием рук, догнать и поймать мяч после броска вперед и отскока от пола, поймать после отскока от пола и хлопка ладонями)

Гибкость

Махи ногами вперёд (маэ кзагэ) выше пояса

Махи ногами в сторону (йоко кзагэ) выше пояса

10 кю (1-й класс, минимальный возраст 6 лет)

По сравнению с программой 11 кю дополнительно проверяются умения комбинировать приемы, проводить круговой удар ногой маваси гэри (без поворота на опорной стопе), маневрировать в боевой стойке, переводить соперника с колен в удержание сбоку

Этикет

Гигиенические требования к форме, умение надевать, складывать каратэги, повязывать пояс

Соноба кихон в сидзэнтай

Рэн дзуки: дзёдан чоку дзуки, дзёдан чоку дзуки

Рэн дзуки: чудан чоку дзуки, чудан чоку дзуки

Агэ укэ, дзёдан чоку дзуки

Сото укэ, чудан чоку дзуки

Гэдан барай, чудан чоку дзуки

Чудан хидза гэри, чудан чоку дзуки

Чудан маэ кэагэ

Какаэкоми для маэ кэагэ

Какаэкоми для маваси гэри с поворотом (выполняется перед собой из мусуби дачи с поворотом на опорной стопе на угол 90 градусов с последующим удержанием баланса в течение 5 секунд)

Чудан маваси гэри в сторону (угол между внутренним сводом опорной стопы и направлением удара около 135 градусов)

Учи укэ

Аси сабаки (из дзию гамаэ)

Выпад и возврат в дзию гамаэ

Цуги аси (приставной шаг)

Повторный йори аси (скользящий шаг дважды)

Якусоку кумитэ (в дзию гамаэ)

Атакующий пытается положить ладонь на голову защищающемуся; защищающийся приёмом агэ укэ и манёвром йори аси не даёт коснуться своей головы, затем на выпаде салит ладонью плечо атакующего

Атакующий пытается медленно осалить диагональное плечо защищающегося; защищающийся приёмом сото укэ (или сё нагаси укэ) не даёт осалить своё плечо, затем на выпаде салит ладонью плечо атакующего

Атакующий медленно наносит контролируемый удар ногой чудан маэ кэагэ; защищающийся приёмом гэдан барай и манёвром йори аси отбивает атаку, затем на выпаде салит ладонью плечо атакующего

Атакующий медленно наносит контролируемый удар ногой дзёдан маваси гэри; защищающийся приёмом дзёдан учи укэ и манёвром йори аси отбивает атаку, затем на выпаде салит ладонью плечо атакующего

Игры-задания

Пятнашки руками

Наступить на ступню партнера

Уложить партнёра на лопатки с колен, продолжить удержанием (сбоку или верхом)

Укэми (самостраховка)

Страховка назад из стойки (с предварительной группировкой)

Страховка вперёд на руки из стойки

Страховка на бок перекатом из стойки

Борьба

Удержание сбоку с захватом руки и шеи

Перевод с колен в удержание сбоку

Выход из удержания сборку

ФП

Минимальное условие: выполнение норм ГТО или ГТС на бронзовый знак и лучше

Сила

Чистые отжимания в упоре лежа без касания пола животом или коленями (м 10, ж 5)

Отжимания спиной к гимнастической скамейке (м 10, ж 5)

Техника приседаний на одну ногу «пистолет» (негативная фаза: опорные ступня и колено сонаправлены, пятка не отрывается от пола)

Техника прыжка в длину с места

Имитация конькобежца

Техника подтягиваний на перекладине (негативная фаза)

Техника отжиманий спиной к гимнастической скамейке (негативная фаза)

Взрыв

Приземлиться на корточки после выпрыгивания из сэйдза

Баланс

«Ласточка»

Ловкость

Упражнения на координационной лестнице («2 шага вперед — 2 шага назад», «2 шага внутрь — 2 шага наружу», «разножка»)

Реакция

Упражнения с теннисным мячом:

Дзию гамаэ, бросить мяч и поймать его после отскока, двигаясь за ним скользящим шагом (йори аси)

Дзию гамаэ, бросить мяч и поймать его после отскока, двигаясь за ним приставным шагом (цуги аси)

Дзию гамаэ, бросить мяч и вести его, чередуя руки на каждом шаге вперед

Гибкость

Махи ногами вперед (маэ кэагэ) выше пояса

Махи ногами в сторону (йоко кэагэ) выше пояса

Махи ногами назад (усиро кэагэ)

Гимнастика

Гимнастический мост

Выносливость

Смешанное передвижение (бег, переходящий в ходьбу): 1 км (без времени)

9 кю (2-й класс, минимальный возраст 7 лет)

На этом этапе проверяется умение маневрировать и проводить одиночные атакующие (кидзами дзуки, гяку дзуки, маэ кэагэ, маваси гэри, гэдан гэри) и защитные приёмы; на примере любимого приема (токуи вадза) проверяется умение планировать, сближаться, проводить приём, выходить из приёма с самостраховкой и готовностью защищаться или атаковать; проверяется умение наносить удары по мишеням (лапам, подушкам, хлопущкам и т.п.)

Теория

Дистанция в каратэ

Фазы атаки

Соноба кихон из сидзэнтай

Присед, выпад в сторону с поворотом на поперечном своде стопы + гяку дзуки, возврат в исходное положение

Присед, разножка + гяку дзуки, возврат в исходное положение прыжком

Дзёдан маваси энпи учи (перед собой)

Дзёдан йоко-маваси уракэн учи (в сторону)

Идо кихон (в движении)

Дзэнкуцу дачи: шаг вперед (аюми аси) + дзёдан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи: шаг назад + агэ укэ (в положении вполоборота ханми)

Дзэнкуцу дачи: шаг вперед (аюми аси) + чудан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи: шаг назад + чудан сото укэ (в положении вполоборота ханми)

Дзию гамаэ (левосторонняя, правосторонняя)

Выпад вперед + дзёдан кидзами дзуки в положении вполоборота (ханми), возврат в исходное положение

Скользкий шаг назад йори аси + сё нагаси укэ

Выпад вперед + дзёдан гяку дзуки в фронтальном положении (сёмэн), возврат в исходное положение

Скользкий шаг назад йори аси + сё нагаси укэ

Выпад вперед + чудан гяку дзуки в фронтальном положении (сёмэн), возврат в исходное положение

Скользкий шаг назад йори аси + сё осаэ укэ

Какаэкоми для маэ кэагэ с фиксацией не менее 2 секунд с шагом вперед

Чудан маэ кэагэ с шагом вперед

Скользкий шаг назад по 45 градусов йори аси + гэдан барай

Какаэкоми для маваси кэагэ с фиксацией не менее 2 секунд с шагом вперед

Чудан маваси гэри с шагом вперед

Скользкий шаг в сторону йори аси + нидан укэ (одновременно гэдан барай и сото укэ)

Гэдан гэри с шагом вперед

Защита подставкой голени от гэдан гэри снаружи

Выпад вперед + дзёдан маваси дзуки

Защита нырком

Аси сабаки (из дзию гамаэ)

Челнок

Работа на снарядах

Атаки, указанные в кихон, наносить по мишеням (точность + акцент)

Кихон кумитэ

Демонстрируются в парах упражнения из кихон с применением средств защиты: накладки на кисти рук, защита голени и стопы, жилет.

Якусоку кумитэ

Обусловленный поединок (проводится с применением средств защиты), в котором спортсмены А и Б могут применять один из приведенных ниже атакующих приемов (по 30 секунд):

1. дзёдан кидзами дзуки
2. дзёдан гяку дзуки
3. чудан гяку дзуки
4. чудан маэ кэагэ
5. чудан маваси гэри
6. дзёдан маваси гэри
7. гёдан гэри
8. маваси дзуки

Основы тактики

Провокация

Выпад вперед с «гардом» (рё кэн дзёдан гамаэ) — провокация соперника на нанесение кидзами дзуки или гяку дзуки. Комбинированная защита скольжением назад йори аси с вольным защитным приёмом

Кихон ката

Тайкиоку сёдан

Игры-задания

Пятнашки руками

Наступить на ступню партнера

Уложить партнёра на лопатки с колен, продолжить удержанием (сбоку или верхом)

Выполнить заднюю подножку из обоюдострого взаимозахвата

Челнок в парах (встречный, с поддержание постоянной дистанции)

Самооборона

Залезть на спину соперника из положения гард и растянуть его «лягушкой»

Узел плеча ногами из удержания сбоку

Удержание верхом (маунт)

Выход из маунта

Задняя подножка

Укэми (самостраховка)

Страховка назад из стойки (с предварительной группировкой)

Страховка вперёд на руки из стойки

Страховка на бок перекатом из стойки

ФП

Минимальное условие: выполнение норм ГТО или ГТС на бронзовый знак и лучше

Сила

Чистые отжимания в упоре лежа без касания пола животом или коленями (м 15, ж 10)

Отжимания спиной к гимнастической скамейке (м 15, ж 10)

Техника приседаний на одну ногу «пистолет»

Прыжок в длину с места (м рост+15 см, ж рост+10 см)

Имитация конькобежца со скачком на месте после приземления

Техника подтягиваний на перекладине

Взрыв

Приземлиться на корточки после выпрыгивания из сэйдза

Быстрота

Челночный бег 10*2м

Баланс

«Ласточка»

Реакция

Упражнения с теннисным мячом:

поймать мяч после удара об стену

Гибкость

Борцовский мост

Гимнастический мост из стойки (при условии достаточной гибкости)

Махи ногами снаружи внутрь (миказуки гэри)

Махи ногами изнутри наружу (урамиказуки гэри)

Гимнастика

«Обезьянка» (колесо на корточках)

Кувырок через плечо вперед

Кувырок через плечо назад

Переворот из упора в борцовский мост

«Кипинг» (стойка на голове с согнутыми ногами) из упора

Выносливость

Бег 1 км (без остановки и без учёта времени)

8 кю (3-й класс, минимальный возраст 8 лет)

Теория

Дзансин и мубоби

Система разрядов (кю, дан) в каратэ

Клятва каратиста (Додзёкун):

Я ФИО перед лицом своих товарищей торжественно обещаю:

Прилагать максимум усилий в тренировках, учёбе и труде

Постоянно стремиться к совершенству личности, развивая тело, разум и дух

Всегда держать себя в руках и применять приёмы каратэ только в случае опасности

Быть преданным семье, друзьям и пути каратэ

Быть скромным, вежливым и доброжелательным, уважать окружающих, отстаивать правду

Соноба кихон из сидзэнтай

Присед, выпад с поворотом на 180 градусов на поперечном своде стопы + гяку дзуки, возврат в исходное положение

Прыжок на месте, при приземлении — выпад в сторону с поворотом на поперечном своде стопы + гяку дзуки, возврат в исходное положение

Прыжок на месте, при приземлении — разножка + гяку дзуки, возврат в исходное положение прыжком

Дзёдан маваси энпи учи (перед собой), той же рукой дзёдан йоко-маваси уракен учи (в сторону)

Идо кихон (в движении)

Сидзэнтай, присед, выпад влево и вправо в дзэнкуцу дачи + гяку дзуки

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + дзёдан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг назад + агэ укэ (в положении вполоборота ханми)

Дзэнкуцу дачи гёдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + чудан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг назад + чудан сото укэ (в положении вполоборота ханми)

Дзэнкуцу дачи, рё кэн гёдан гамаэ: вперёд чудан маэ кэагэ (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг назад + гёдан барай (в положении вполоборота ханми)

Кокуцу дачи: шаг вперед + чудан сюто укэ

Кокуцу дачи: шаг назад + чудан сюто укэ

Дзию гамаэ

Йори аси, выпад + дзёдан гяку дзуки, возврат в исходное положение

Йори аси назад + сё нагаси укэ, выпад вперед гяку дзуки, возврат в исходное положение

Йори аси, выпад + чудан гяку дзуки, возврат в исходное положение

Йори аси назад + сё осаэ укэ, выпад вперед гяку дзуки, возврат в исходное положение

Цуги аси вперёд + какаэкоми для кидзами маэ кэагэ

Цуги аси вперёд + чудан кидзами маэ кэагэ

Аюми аси под 45 градусов назад + гёдан барай, дзёдан гяку дзуки, возврат в исходное положение

Цуги аси вперёд + какаэкоми для кидзами маваси гэри

Цуги аси вперёд + дзёдан/чудан кидзами маваси гэри

Аюми аси под 45 градусов назад + нидан укэ, дзёдан гяку дзуки, возврат в исходное положение

Челнок, кидзами дзуки при движении вперёд, камаэ при движении назад

Челнок, камаэ при движении вперёд, кидзами при движении назад

Работа на снарядах

Атаки, указанные в кихон, наносить по мишеням (точность + акцент)

Кихон кумитэ

Демонстрируются в парах упражнения из кихон с применением средств защиты: накладки на кисти рук, защита голени и стопы, жилет.

Якусоку кумитэ

Обусловленный поединок (проводится с применением средств защиты), в котором спортсмены А и Б могут применять два из приведенных ниже атакующих приемов (по 30 секунд):

1. дзёдан/чудан кидзами дзуки
2. дзёдан/чудан гяку дзуки
3. чудан маэ кэагэ
4. дзёдан/чудан маваси гэри
5. дзёдан урамаваси гэри
6. гёдан гэри

Гохон кумитэ (на расстоянии 3 метров)

Атака:

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + дзёдан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн), 5 раз

Защита:

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг назад + агэ укэ (в положении вполоборота ханми), 5 раз, контратака гяку дзуки после 5-й защиты

Атака:

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + чудан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн), 5 раз

Защита:

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг назад + сото укэ (в положении вполоборота ханми), 5 раз, контратака гяку дзуки после 5-й защиты

Атака:

Дзэнкуцу дачи, рё кэн гёдан гамаэ: вперёд чудан маэ кэагэ (в фронтальном положении сёмэн), 5 раз

Защита:

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг назад + гёдан барай (в положении вполоборота ханми), 5 раз, контратака гяку дзуки после 5-й защиты

Основы тактики

Провокация

Выпад вперед с «гардом» (рё кэн дзёдан гамаэ) — провокация соперника на нанесение кидзами дзуки или гяку дзуки. Комбинированная защита скольжением назад или в сторону йори аси с вольным защитным приёмом; осалить ладонью плечо партнера после защиты (в подходящий момент).

Ката и бункай

Хэйан сёдан

Самооборона

Защита от захвата сзади за поясницу (без рук)

Защита от скручивания в стойке

Защита из гарда от удушения обеими руками

Рычаг локтя из гарда

Тэхникал стэндап (подъем в стойку из положения лёжа на спине)

Маэ кэкоми из положения лёжа, когда соперник в стойке, с последующим сваливанием и переходом в сайд контрол

Игры-задания

Встречный челнок в парах с обоюдным касанием ладонью плеча при сближении
Занять доминирующую позицию (маунт, сайд контрол, удержание и т.п.) в партере

ФП

Минимальное условие: выполнение норм ГТО или ГТС на бронзовый знак и лучше

Сила

Чистые отжимания в упоре лежа без касания пола животом или коленями (м 20, ж 15)

Отжимания спиной к гимнастической скамейке (м 20, ж 15)

Приседания на каждую ногу «пистолет» (м 5, ж 3)

Прыжок в длину с места (м рост+20 см, ж рост+15 см)

Прыжок в высоту «ножницами»

Имитация конькобежца со скачком на месте после приземления

Подтягивание на перекладине (м 1, ж 1 с резиновым амортизатором)

Отжимания на брусьях (м 1, ж 1 с резиновым амортизатором)

Метание медбола на выпаде (имитация гяку дзуки)

Упражнения с резиновым амортизатором

Гяку дзуки на выпаде (то же самое для хикитэ)

Баланс

«Ласточка»

Гибкость

Махи ногами снаружи внутрь (миказуки гэри)

Махи ногами изнутри наружу (урамиказуки гэри)

Поперечный шпагат

Гимнастика

Колесо

Кувырок вперед

Кувырок назад

Гимнастический мост из стойки

Переворот из упора в борцовский мост и забегание

Стойка на голове из упора через «кипинг»

Выносливость

Бег 1 км: 6:00 (м), 6:30 (ж)

7 кю (4-й класс, минимальный возраст 9 лет)

Теория

Правила соревнований: разрешенные и запрещенные приемы в кумитэ, оценки и наказания.

Соноба кихон

Присед, разножка с поворотом на 90 градусов + гяку дзуки, возврат в исходное положение прыжком

Хэйсоку дачи, чудан йоко кзагэ (поочередно левой и правой)

Киба дачи, поворот на поперечных сводах на 45 градусов в дзэнкуцу дачи + гяку дзуки

Сидзэнтай, ритмичные выпады влево и вправо с гяку дзуки и возвратом на базу (сидзэнтай), 10 раз без остановки

Дзёдан йоко-маваси уракэн учи назад наотмашь (с поворотом туловища и одной стопы на 90 градусов)

Имитация аси барай

Идо кихон (в движении)

Сидзэнтай, присед, выпад в дзэнкуцу дачи с поворотом на 180 градусов + гяку дзуки

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + дзёдан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг назад + агэ укэ (в положении вполоборота ханми), чудан гяку дзуки (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи гёдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + чудан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг назад + чудан сото укэ (в положении вполоборота ханми), дзёдан гяку дзуки (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи, рё кэн гёдан гамаэ: вперёд чудан маэ кзагэ (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг назад + гёдан барай (в положении вполоборота ханми), чудан гяку дзуки (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи, дзию гамаэ: вперёд дзёдан/чудан маваси гэри

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг назад + дзёдан/чудан учи укэ (в положении вполоборота ханми), чудан гяку дзуки (в фронтальном положении сёмэн)

Кокуцу дачи: шаг вперед + чудан сюто укэ

Кокуцу дачи: шаг назад + чудан сюто укэ

Киба дачи: скрестный шаг через коса дачи + чудан йоко кзагэ

Дзию гамаэ

Йори аси + дзёдан кидзами дзуки, выпад + дзёдан гяку дзуки, возврат в исходное положение

Йори аси назад + сё нагаси укэ, йори аси назад + сё нагаси укэ, выпад вперед гяку дзуки, возврат в исходное положение

Йори аси + дзёдан кидзами дзуки, выпад + чудан гяку дзуки, возврат в исходное положение

Йори аси назад + сё нагаси укэ, йори аси назад + сё осаэ укэ, выпад вперед гяку дзуки, возврат в исходное положение

Дзёдан гяку дзуки, шаг вперёд аюми аси + дзёдан гяку дзуки, возврат в исходное положение

Перенос веса тела на сзади стоящую ногу + сё нагаси укэ, шаг назад аюми аси + сё нагаси укэ, выпад вперед гяку дзуки, возврат в исходное положение

Цуги аси + дзёдан кидзами дуки, разножка, возврат в исходное положение

Йори аси назад + сё нагаси укэ, кидзами дзёдан укарэн учи

Чудан маэ кзагэ + дзёдан гяку дзуки

Перенос веса тела на сзади стоящую ногу + гёдан барай, шаг назад аюми аси + сё нагаси укэ, выпад вперед гяку дзуки, возврат в исходное положение

Дзёдан маваси гэри + чудан гяку дзуки

Перенос веса тела на сзади стоящую ногу + защита подставкой, шаг назад аюми аси + чудан барай, выпад вперед гяку дзуки, возврат в исходное положение

Цуги аси вперед + чудан кидзами маэ кэагэ, постановка ноги, выпад + гяку дзуки

Аюми аси под 45 градусов назад + гэдан барай, переход в нэкоаси дачи + учи укэ, чудан кидзами маэ кэагэ

Цуги аси вперед + дзёдан/чудан кидзами маваси гэри

Аюми аси под 45 градусов назад + нидан укэ, переход в нэкоаси дачи + учи укэ, чудан кидзами маэ кэагэ

Челнок, чередование кидзами дзуки и гяку дзуки при движении вперед, камаэ при движении назад

Работа на снарядах

Атаки, указанные в кихон, наносить по мишеням (точность + акцент)

Гяку дзуки навстречу движущейся мишени

Дзёдан кидзами дзуки навстречу движущейся мишени

Челнок, кидзами дзуки

Челнок, гяку дзуки

Кихон кумитэ

Демонстрируются в парах упражнения из кихон с применением средств защиты: накладки на кисти рук, защита голени и стопы, жилет.

Якусоку кумитэ

Обусловленный поединок (проводится с применением средств защиты), в котором спортсмены А и Б могут применять приведенные ниже атакующие приемы (по 30 секунд):

1. дзёдан/чудан кидзами дзуки
2. дзёдан/чудан гяку дзуки
3. чудан маэ кэагэ
4. дзёдан/чудан маваси гэри
5. дзёдан урамаваси гэри
6. гэдан гэри

Обусловленный поединок (проводится с применением средств защиты), в котором спортсмен А проводит одиночные атаки (на выбор из перечня приёмов), а спортсмен Б выполняет защиты.

Перечень атак:

1. дзёдан/чудан кидзами дзуки
2. дзёдан/чудан гяку дзуки

Перечень защит:

1. сё нагаси укэ
2. сё осаэ укэ

Гохон кумитэ (иссоку итто но ма, нормальная дистанция)

Атака:

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + дзёдан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн), 5 раз

Защита:

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг назад + агэ укэ (в положении вполоборота ханми), 5 раз, контратака гяку дзуки после 5-й защиты

Атака:

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + чудан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн), 5 раз

Защита:

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг назад + сото укэ (в положении вполоборота ханми), 5 раз, контратака гяку дзуки после 5-й защиты

Атака:

Дзэнкуцу дачи, рё кэн гэдан гамаэ: вперёд чудан маэ кэагэ (в фронтальном положении сёмэн), 5 раз

Защита:

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг назад + гэдан барай (в положении вполоборота ханми), 5 раз, контратака гяку дзуки после 5-й защиты

Санбон кумитэ

Атака:

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + дзёдан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн), шаг вперед (аюми аси) + чудан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн), вперёд чудан маэ кэагэ (в фронтальном положении сёмэн)

Защита:

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг назад + агэ укэ (в положении вполоборота ханми), шаг назад + сото укэ (в положении вполоборота ханми), шаг назад под 45 градусов + гэдан барай (в положении вполоборота ханми), контратака гяку дзуки

Ката и бункай

Хэйан нидан

Самооборона

Аси барай в темп (партнеры двигаются приставным шагом во взаимозахвате)

Треугольник из гарда

Гильотина в стойке

Защита от гильотины в стойке

Сингл лэг (захват одной ноги)

Защита от сингл лэг ударом хидза гэри

Маваси гэри из положения лёжа, когда соперник в стойке, с последующим тэкикал стэндап

Игры-задания

Челнок в парах (переключение с поддержания постоянной дистанции на встречный и наоборот)

Оба партнера находятся во фронтальной позиции друг напротив друга. Выполнить аси барай в ответ на попытку партнёра наступить на одноименную ступню партнера

Занять доминирующую позицию (маунт, сайд контрол, удержание и т.п.) в партере

ФП

Минимальное условие: выполнение норм ГТО или ГТС на бронзовый знак и лучше

Сила

Чистые отжимания в упоре лежа без касания пола животом или коленями (м 25, ж 20)

Отжимания спиной к гимнастической скамейке (м 25, ж 20)

Приседания на каждую ногу «пистолет» (м 6, ж 4)

Прыжок в длину с места (м рост+25 см, ж рост+15 см)

Прыжок в высоту «ножницами»

Имитация конькобежца с приземлением в какаэкоми со скачком на месте после приземления

Подтягивание на перекладине (м 4, ж 4 с резиновым амортизатором)

Отжимания на брусьях (м 4, ж 4 с резиновым амортизатором)

Подъем разогнутых ног в висе на перекладине (м 4)

Подъем согнутых в коленях ног в висе на перекладине (ж 4)

Метание медбола на выпаде (имитация гяку дзуки) после йори аси вперед

Метание медбола на выпаде (имитация гяку дзуки) после йори аси назад

Упражнения с резиновым амортизатором

Гяку дзуки на выпаде (то же самое для хикитэ)

Маэ кэагэ с фиксацией в какаэкоми

Баланс

«Ласточка»

Гибкость

Поперечный шпагат

Продольный шпагат

Гимнастика

Колесо с упором на одну руку

Кувырок вперед в длину

Кувырок назад

Переворот из упора в борцовский мост и забегание

Стойка на голове

Выход в стойку на руках у стены

Креветка

Выносливость

Бег 1 км: 5:30 (м), 6:00 (ж)

6 кю (5-й класс, минимальный возраст 10 лет)

Теория

Правила соревнований: сигналы флажком и свистком бокового судьи (фукусин)

Соноба кихон

Присед, разножка с поворотом на 180 градусов + гяку дзуки, возврат в исходное положение прыжком

Дзёдан уракэн учи в сторону через спину (с поворотом туловища и обеих стоп на 180 градусов, фиксацией в коса дачи)

Идо кихон (в движении)

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + дзёдан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг назад + агэ укэ (в положении вполоборота ханми), дзёдан татэ маваси уракэн учи (той же рукой), чудан гяку дзуки (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи гёдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + чудан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг назад + чудан сото укэ (в положении вполоборота ханми), переход в кибэ тачи + чудан йоко энпи учи, дзёдан уракэн учи

Дзэнкуцу дачи, рё кэн гёдан гамаэ: вперёд чудан маэ кэагэ (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг назад + гёдан барай (в положении вполоборота ханми), дзёдан уракэн учи (той же рукой), чудан гяку дзуки (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи, дзию гамаэ: вперёд дзёдан/чудан маваси гэри

Дзэнкуцу дачи, гёдан гамаэ: шаг назад + дзёдан/чудан учи укэ (в положении вполоборота ханми), дзёдан кидзами дзуки (той же рукой), чудан гяку дзуки (в фронтальном положении сёмэн)

Кокуцу дачи: шаг вперед + чудан сёто укэ, переход в дзэнкуцу дачи + чудан гяку дзуки

Кокуцу дачи: шаг назад + чудан сёто укэ, чудан кидзами маэ кэагэ

Кибэ дачи: скрестный шаг через коса дачи + чудан йоко кэагэ

Кибэ дачи: шаг вперед с вращением + дзёдан кайтэн уракэн учи

Кибэ дачи: шаг назад с вращением + дзёдан кайтэн уракэн учи

Дзию гамаэ

Йори аси + дзёдан кидзами дзуки, выпад + дзёдан гяку дзуки, возврат в исходное положение

Йори аси назад + сё нагаси укэ, йори аси назад + сё нагаси укэ, выпад вперед дзёдан кидзами уракэн учи, возврат в исходное положение

Йори аси + дзёдан кидзами дзуки, выпад + чудан гяку дзуки, возврат в исходное положение

Йори аси назад + сё нагаси укэ, йори аси назад + сё осаэ укэ, выпад вперед гяку дзуки, возврат в исходное положение

Дзёдан гяку дзуки, шаг вперёд аюми аси + дзёдан гяку дзуки, возврат в исходное положение

Перенос веса тела на сзади стоящую ногу + сё нагаси укэ, шаг назад аюми аси в кокуцу дачи + сё нагаси укэ, чудан кидзами маваси гэри, возврат в исходное положение

Цуги аси + дзёдан кидзами дуки, разножка, возврат в исходное положение

Йори аси назад + сё нагаси укэ, дзёдан кидзами укарэн учи

Чудан маэ кэагэ + дзёдан гяку дзуки

Перенос веса тела на сзади стоящую ногу + гёдан барай, шаг назад аюми аси + сё нагаси укэ, выпад вперед гяку дзуки, возврат в исходное положение

Дзёдан маваси гэри + чудан гяку дзуки

Перенос веса тела на сзади стоящую ногу + защита подставкой, шаг назад аюми аси + чудан барай, выпад вперед гяку дзуки, возврат в исходное положение

Цуги аси вперёд + чудан кидзами маэ кэагэ, постановка ноги, выпад + гяку дзуки

Аюми аси под 45 градусов назад + гэдан барай, переход в нэкоаси дачи + учи укэ, чудан кидзами маэ кэагэ

Цуги аси вперёд + дзёдан/чудан кидзами маваси гэри, постановка ноги, выпад + гяку дзуки

Аюми аси под 45 градусов назад + нидан укэ, переход в нэкоаси дачи + учи укэ, чудан кидзами маэ кэагэ

Цуги аси вперёд + дзёдан урамаваси гэри

Йори аси под 45 градусов назад + гард (дзёдан учи укэ), имитация подножки через учикоми в коса дачи, добивание гэдан дзуки в сико дачи

Имитация аси барай, дзёдан/чудан маваси гэри той же ногой

Работа на снарядах

Атаки, указанные в кихон, наносить по мишеням (точность + акцент)

Гяку дзуки навстречу движущейся мишени

Дзёдан кидзами дзуки навстречу движущейся мишени

Игры-задания

Челнок с партнёром:

1. встречный
2. с поддержанием дистанции

Занять доминирующую позицию (маунт, сайд контрол, удержание и т.п.) в партере или провести контролируемый болевой/удушающий приём

Кихон кумитэ

Демонстрируются в парах упражнения из кихон с применением средств защиты: накладки на кисти рук, защита голени и стопы, жилет.

Якусоку кумитэ

Обусловленный поединок (проводится с применением средств защиты), в котором спортсмены А и Б могут применять приведенные ниже атакующие приемы (по 30 секунд):

1. дзёдан/чудан кидзами дзуки
2. дзёдан/чудан гяку дзуки
3. чудан маэ кэагэ
4. дзёдан/чудан маваси гэри
5. дзёдан урамаваси гэри
6. гэдан гэри
7. аси барай

Обусловленный поединок (проводится с применением средств защиты), в котором спортсмен А проводит одиночные атаки (на выбор из перечня приёмов), а спортсмен Б выполняет защиты.

Перечень атак:

1. дзёдан/чудан маваси гэри
2. дзёдан/чудан урамаваси гэри

Санбон кумитэ

Атака:

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + дзёдан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн), шаг вперед (аюми аси) + чудан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн), вперёд чудан маэ кэагэ (в фронтальном положении сёмэн)

Защита:

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг назад + агэ укэ (в положении вполоборота ханми), шаг назад + сото укэ (в положении вполоборота ханми), шаг назад под 45 градусов + гэдан барай (в положении вполоборота ханми), контратака гяку дзуки

Кихон иппон кумитэ

Атаки:

дзёдан ои дзуки

чудан ои дзуки

чудан маэ кэагэ

дзёдан/чудан маваси гэри

Защита: шаг назад или под 45 градусов в вольную стойку (дзэнкуцу, кокуцу, кибя и т.п.) с одиночной вольной защитой и одиночной вольной контратакой (удар рукой или ногой, броски запрещены)

Ката и бункай

Хэйан сандан

Самооборона

Гильотина из гарда

Защита от гильотины из гарда

Кимура из сайд-контрол

Омоплата из гарда

Передняя подножка

Проход гарда колесом

Освобождение от гарда, сидя на коленях, с последующим выходом на сайд-контрол

Проход в ноги

Защита от прохода в ноги отбрасыванием и забеганием

Игры-задания

Токуи цуки (учи) вадза по мишени из челнока

Токуи кэри вадза по мишени из челнока

Закрывать глаза, партнёр выбирает дистанцию (ближняя, средняя, дальняя, сверхдальняя), открыть глаза и провести атаку в соответствии с дистанцией

Один партнёр непрерывно наносит удары дзёдан/чудан маваси или урамаваси гэри, другой на месте выполняет защиты, стоя в дзию гамаэ (сзади стоящая нога на колене)

ФП

Минимальное условие: выполнение норм ГТО или ГТС на серебряный знак и лучше

Сила

Чистые отжимания в упоре лежа без касания пола животом или коленями (м 30, ж 25)

Отжимания спиной к гимнастической скамейке (м 30, ж 25)

Приседания на каждую ногу «пистолет» (м 6, ж 4)

Прыжок в длину с места (м рост+30 см, ж рост+20 см)

Прыжок в высоту «ножницами»

Имитация конькобежца с приземлением в какаэкоми со скачком на месте после приземления

Подтягивание на перекладине (м 6, ж 1)

Отжимания на брусьях (м 6, ж 1)

Подъем разогнутых ног в висе на перекладине (м 6)

Подъем согнутых в коленях ног в висе на перекладине (ж 6)

Метание медбола на разножке (имитация гяку дзуки)

Метание медбола на шаге вперёд (имитация гяку дзуки)

Метание медбола на шаге назад (имитация гяку дзуки)

Упражнения с резиновым амортизатором

Гяку дзуки на шаге вперёд

Йори аси, гяку дзуки на выпаде, выход (то же самое для хикитэ)
Маэ кэагэ с фиксацией в какаэкоми
Маваси гэри с фиксацией в какаэкоми

Баланс

«Ласточка»

Гибкость

Поперечный шпагат

Продольный шпагат

Гимнастика

Колесо с упором на одну руку

Кувырок вперед в длину

Кувырок назад

Переворот из упора в борцовский мост и забегание

Стойка на голове

Выход в стойку на руках у стены

Креветка

Выносливость

Бег 1 км: 5:00 (м), 5:30 (ж)

5 кю (6-й класс, минимальный возраст 10 лет)

Теория

Эссе на тему (на выбор):

«Моя цель в каратэ»

«Каратэ и агрессия несовместимы»

«Каратэ начинается с поклона и заканчивается поклоном»

Соноба кихон

Выполняется одной рукой: татэ маваси энпи учи, усиро энпи учи, маваси энпи учи, йоко энпи учи

Присед, шаг назад + гяку дзуки, возврат в исходное + рэн дзуки

Присед, поворот на опорной ноге на 90 градусов + гяку дзуки, возврат в исходное + рэн дзуки

Присед, поворот на опорной ноге на 180 градусов + гяку дзуки, возврат в исходное + рэн дзуки

Идо кихон (в движении)

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + дзёдан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн), сжатие в дзию гамаэ + чудан сото укэ (той же рукой), выпад + дзёдан гяку дзуки

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг назад + дзёдан сүто барай (в положении вполоборота ханми), чудан гяку дзуки (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + чудан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн), сжатие в дзию гамаэ + дзёдан сё нагаси укэ (другой рукой), выпад + дзёдан кидзами дзуки

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг назад + чудан отоси укэ (в положении вполоборота ханми), дзёдан гяку дзуки (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи рё кэн гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + чудан маэ кэагэ (в фронтальном положении сёмэн)

Дзэнкуцу дачи рё кэн гэдан гамаэ: шаг назад (аюми аси) + чудан маэ кэагэ (впереди стоящей ногой при переносе веса тела на сзади стоящую ногу)

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + дзёдан сүто барай (ханми), дзёдан маваси хайто учи (сёмэн)

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг назад (аюми аси) + дзёдан барай (ханми), дзёдан маваси удэ учи (сёмэн)

Кокуцу дачи: шаг вперед + чудан сүто укэ, кидзами коси маваси гэри, чудан гяку дзуки (при переходе из кокуцу дачи в дзэнкуцу дачи поворот осуществляется на пятке)

Кокуцу дачи: шаг назад + дзёдан барай, кидзами коси маваси гэри, чудан гяку дзуки (при переходе из кокуцу дачи в дзэнкуцу дачи поворот осуществляется на пятке)

Киба дачи: скрестный шаг через коса дачи (заступ сзади) + чудан йоко кэкоми

Дзию гамаэ

Шаг вперед + коси маваси гэри (ударная часть — поперечный свод стопы, траектория удара в плоскости, параллельной полу), разворот на месте в коса дачи + дзёдан уракэн учи

Перенос веса на сзади стоящую ногу + коси маваси гэри впереди стоящей ногой

Шаг вперед + чудан йоко кэкоми (ударная часть — пятка, на замахе колено касается плеча), приземление в киба дачи, разворот на месте в коса дачи + дзёдан уракэн учи

Перенос веса на сзади стоящую ногу + йоко кэкоми впереди стоящей ногой, выход приставным шагом назад (без смены позиции)

Шаг вперед + маэ кэагэ (с какаэкоми, на ставя ногу после удара на пол), тай сабаки в сторону под 45 градусов с сжатием в дзию гамаэ + гэдан барай, выпад + дзёдан гяку дзуки

Дзёдан гяку дзуки, шаг вперёд аюми аси + дзёдан гяку дзуки, тай сабаки в сторону под 90 градусов + маваси гэри

2 последовательных прыжка «конькобежец» (назад, затем тай сабаки в сторону под 45 градусов) + кидзами маваси гэри

Имитация аси барай, супермэн панч

Имитация аси барай, ои дзуки

Йори аси + дзёдан кидзами кидзами маваси энпи учи, выпад + дзёдан кидзами кидзами маваси энпи учи, возврат в исходное положение

Дзёдан маваси гяку энпи учи, шаг вперёд аюми аси + дзёдан маваси гяку энпи учи, возврат в исходное положение

Йори аси назад, чудан маэ хидза гэри

Разножка, чудан маэ хидза гэри

Работа на снарядах

Атаки, указанные в кихон, наносить по мишеням (точность + акцент)

Маэ кзагэ навстречу движущейся мишени

Маваси гэри навстречу движущейся мишени

Йоко кэкоми навстречу движущейся мишени

Перемещаясь в челноке, наносить гяку дзуки в темп навстречу приближающейся мишени

Каэси кихон иппон кумитэ

Атаки:

1. дзёдан ои дзуки
2. чудан ои дзуки
3. чудан маэ кзагэ
4. дзёдан (или чудан) маваси гэри
5. чудан йоко кэкоми

Якусоку кумитэ

Обусловленный поединок (проводится с применением средств защиты), в котором спортсмены А и Б могут применять приведенные ниже атакующие приемы (по 30 секунд):

1. дзёдан/чудан ои дзуки
2. дзёдан/чудан кидзами дзуки
3. дзёдан/чудан гяку дзуки
4. чудан маэ кзагэ
5. дзёдан/чудан маваси гэри
6. дзёдан урамаваси гэри
7. гэдан гэри
8. чудан йоко кэкоми
9. дзёдан хайто учи
10. дзёдан уракэн учи
11. аси барай
12. чудан хидза гэри

Обусловленный поединок (проводится с применением средств защиты), в котором спортсмены поочерёдно проводят одиночные атаки (на выбор из перечня приёмов). Пауза между атаками составляет 1 секунду.

Упражнение 1:

1. дзёдан/чудан кидзами дзуки
2. дзёдан/чудан гяку дзуки

Упражнение 2:

1. дзёдан/чудан маваси гэри
2. дзёдан/чудан урамаваси гэри

Ката и бункай

Хэйан йондан

Самооборона

Перевод партнёра из маунта в гард через «бабочку»

Тайский клинч: маэ хидза гэри

Тайский клинч: маваси энпи учи

Американа из сайд-контрол

Бросок через бедро

Узел плеча из гарда

Защита от узла плеча из гарда

Проход в ноги

Защита от прохода в ноги хидза гэри

Игры-задания

Поймать теннисный мяч в челноке, не меняя темп

Стоять спиной к партнёру, пока тот формирует мишень (слева или справа). Развернуться в камаэ лицом к партнёру и незамедлительно поразить мишень маваси гэри

Занять доминирующую позицию (маунт, сайд контрол, удержание и т.п.) в партере или провести контролируемый болевой/удушающий приём

ФП

Минимальное условие: выполнение норм ГТО или ГТС на бронзовый знак и лучше

Сила

Чистые отжимания в упоре лежа без касания пола животом или коленями (м 35, ж 30)

Отжимания спиной к гимнастической скамейке (м 35, ж 30)

Приседания на каждую ногу «пистолет» (м 8, ж 5)

Прыжок в длину с места (м рост+35 см, ж рост+25 см)

Прыжок в высоту «ножницами»

Имитация конькобежца с приземлением в какаэкоми и последующим нанесением удара маваси гэри и йоко кэкоми

Подтягивание на перекладине (м 8, ж 2)

Отжимания на брусьях (м 8, ж 2)

Подъем разогнутых ног в висе на перекладине (м 8)

Подъем согнутых в коленях ног в висе на перекладине (ж 8)

Метание медбола «супермэн»

Упражнения с резиновым амортизатором

Ои дзуки

Гяку дзуки на шаге вперёд

Йори аси, гяку дзуки на выпаде, выход (то же самое для хикитэ)

Маэ кэагэ с фиксацией в какаэкоми

Маваси гэри с фиксацией в какаэкоми

Йоко кэагэ

Баланс

Маэ кэагэ, какаэкоми, йоко кэкоми той же ногой под 90 градусов в сторону

Маэ кэагэ, какаэкоми, маваси гэри той же ногой вперед

Маваси гэри, какаэкоми, йоко кэкоми той же ногой вперед

Взрыв

Маваси гэри из выседа

Йоко кэкоми из выседа

Гибкость

Поперечный шпагат

Продольный шпагат

Гимнастика

Колесо с упором на одну руку
Кувырок вперед в длину
Кувырок назад
Переворот из упора в борцовский мост и забегание
Стойка на голове
Выход в стойку на руках из кипинга
Креветка назад
Выносливость
Бег 1 км: 4:30 (м), 5:00 (ж)

4 кю (7-й класс, минимальный возраст 11 лет)

Теория

Эссе на тему «Моё понимание Син Ги Тай»

Правила соревнований: ведение протоколов хода поединка или ведение табло SportData

Соноба кихон

Усиро гэри перекатом опорной стопы с носка на пятку

Идо кихон (в движении)

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + чудан ои дзуки, сжатие в нэкоаси дачи + чудан учи укэ, выпад + чудан гяку дзуки

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг назад + гэдан барай, сжатие в нэкоаси дачи + агэ укэ, кидзами маэ кэагэ, выпад + чудан гяку дзуки

Дзэнкуцу дачи, гяку дзуки гамаэ: шаг вперёд с разворотом + дзёдан уракэн учи, чудан гяку дзуки

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг назад + сото укэ, переход в коса дачи + дзёдан уракэн учи

Дзию гамаэ

Дзёдан ои дзуки (с фиксацией с сёмэн 1 сек), камаэ

Йори аси + дзёдан барай (сжатие), выпад с полным разгибанием сзади стоящей ноги + чудан гяку дзуки, камаэ

Чудан ои дзуки (с фиксацией с сёмэн 1 сек), камаэ

Йори аси + сото укэ (сжатие), выпад с полным разгибанием сзади стоящей ноги + дзёдан гяку дзуки, камаэ

Чудан маэ кэагэ (с фиксацией с сёмэн 1 сек), камаэ

Йори аси под 45 градусов + гэдан барай (сжатие), выпад с полным разгибанием сзади стоящей ноги + чудан гяку дзуки, камаэ

Дзёдан/чудан маваси гэри, камаэ

Йори аси под 45 градусов + дзёдан/чудан учи укэ (сжатие), выпад с полным разгибанием сзади стоящей ноги + чудан гяку дзуки, камаэ

Чудан йоко кэкоми (с фиксацией кибэ дачи 1 сек), камаэ

Йори аси + рё сё осаэ укэ (сжатие), шаг вперёд с разворотом на 180 градусов + йоко энпи учи

Усиро гэри, группировка, камаэ

Тай сабаки «циркуль» + дзёдан кидзами дзуки

Тай сабаки «циркуль», дзёдан гяку дзуки

Тай сабаки «циркуль» + дзёдан/чудан/гэдан кидзами маваси гэри

Тай сабаки «циркуль», дзёдан/чудан/гэдан кидзами маваси гэри

Маваси гэри, урамаваси гэри отскоком от пола

Маваси гэри, скрестный шаг через коса дачи + йоко кэкоми

Маваси гэри, йоко кэкоми отскоком от пола

Рё кэн дзёдан гамаэ, попеременный чудан маэ хидза гэри с опорой на одну ногу

Рё кэн дзёдан гамаэ, попеременный чудан микадзуки хидза гэри с опорой на одну ногу

Свитч чудан маэ хидза гэри

2 последовательных прыжка «конькобежец» (назад, затем тай сабаки в сторону под 45 градусов) + кидзами урамаваси гэри

Йори аси в 4 направлениях, токуй цуки вадза

Йори аси в 4 направлениях, токуй кэри вадза

Йори аси + дзёдан кидзами дзуки, имитация аси барай, дзёдан/чудан маваси гэри той же ногой

Йори аси + дзёдан кидзами дзуки, имитация аси барай, супермэн панч

Йори аси + дзёдан кидзами дзуки, имитация аси барай, ои дзуки

Оикоми дзуки, чудан хидза гэри, поставить ногу назад, камаэ

Йори аси + дзёдан кидзами дзуки, йори аси + дзёдан кидзами маваси энпи учи, дзёдан гяку ура/татэ дзуки

Выпад + дзёдан гяку дзуки, шаг вперёд + дзёдан кидзами маваси энпи учи, дзёдан гяку ура/татэ дзуки

Работа на снарядах

Атаки, указанные в кихон, наносить по мишеням (точность + акцент)

Стоять спиной к партнёру, пока тот формирует мишень (слева или справа). Развернуться в камаэ лицом к партнёру и незамедлительно поразить мишень маваси гэри или ураваси гэри

Дзию иппон кумитэ

Атаки:

1. дзёдан ои дзуки
2. чудан ои дзуки
3. чудан маэ кэагэ
4. дзёдан/чудан маваси гэри
5. чудан йоко кэкоми
6. чудан усиро гэри

Якусоку кумитэ

Обусловленный поединок (проводится с применением средств защиты), в котором спортсмены А и Б могут применять приведенные ниже атакующие приемы (по 30 секунд):

1. дзёдан/чудан ои дзуки
2. дзёдан/чудан кидзами дзуки
3. дзёдан/чудан гяку дзуки
4. чудан маэ кэагэ
5. дзёдан/чудан маваси гэри
6. дзёдан урамаваси гэри
7. гэдан гэри
8. чудан йоко кэкоми
9. дзёдан хайто учи
10. дзёдан уракэн учи
11. аси барай
12. чудан хидза гэри
13. чудан усиро гэри

Ката и бункай

Сантэн рики хо но ката соно ичи

Хэйан годан

Самооборона

Проход в ноги с последующим сайд-контрол и проведением любимого приёма

Защита от прохода в ноги узлом плеча

Узел пятки из положения лёжа на спине, когда партнёр в стойке

Игры-задания

Поймать теннисный мяч в челноке, не меняя темп, и сразу нанести любимый удар

Соперник маневрирует скользящим шагом в 4 направлениях. Адаптироваться и проводить любимые удары

Занять доминирующую позицию (маунт, сайд контрол, удержание и т.п.) в партере или провести контролируемый болевой/удушающий приём

ФП

Минимальное условие: выполнение норм ГТО или ГТС на серебряный знак и лучше
Сила

Чистые отжимания в упоре лежа без касания пола животом или коленями (м 40, ж 30)

Отжимания спиной к гимнастической скамейке (м 40, ж 30)

Приседания на каждую ногу «пистолет» (м 10, ж 6)

Прыжок в длину с места (м рост+40 см, ж рост+25 см)

Прыжок в высоту «ножницами»

Имитация конькобежца с приземлением в какаэкоми и последующим нанесением удара маваси гэри и йоко кэкоми

Подтягивание на перекладине (м 10, ж 3)

Отжимания на брусках (м 10, ж 3)

Подъем разогнутых ног в висе на перекладине (м 10, ж 1)

Метание медбола «супермэн»

Упражнения с резиновым амортизатором

Ои дзуки с резиновым амортизатором

Гяку дзуки на шаге вперед

Йори аси, гяку дзуки на выпаде, выход (то же самое для хикитэ)

Маэ кэагэ с фиксацией в какаэкоми

Маваси гэри с фиксацией в какаэкоми

Йоко кэагэ

Уракэн учи назад из сидзэнтай

Сото хидза укэ

Учи хидза укэ

Баланс

Маэ кэагэ, какаэкоми, усиро гэри той же ногой

Гимнастика

Креветка назад

Креветка вперед

Выносливость

Бег 1 км: 4:15 (м), 4:45 (ж)

3 кю (8-й класс, минимальный возраст 12 лет)

Теория

Эссе на тему «Изучение каратэ длится всю жизнь»

Правила соревнований: команды и жесты рефери (сусин)

Тактика

Сближение, тай сабаки, атака сбоку

Идо кихон (в движении)

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + чудан ои дзуки

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + дзёдан ои дзуки, чудан гяку дзуки, агэ укэ, чудан гяку дзуки, чудан сото укэ, чудан гяку дзуки, чудан учи укэ, чудан гяку дзуки, гэдан барай (ханми), чудан гяку дзуки (все атаки — 100 % сёмэн, все защиты — 100 % ханми)

Кокуцу дачи, сјото укэ гамаэ: шаг назад + сјото укэ, чудан кидзами маэ кэагэ

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + дзёдан маваси сјото учи, дзёдан маваси сјото учи

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + дзёдан маваси хайто учи, дзёдан маваси хайто учи

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + дзёдан уракэн учи, дзёдан уракэн учи

Дзию гамаэ

Вперёд коси маваси гэри, маэ кэагэ, усиро гэри, йоко кэагэ, йоко кэкоми

Вперёд финт скольжением в какаэкоми, маваси (урамаваси, йоко кэкоми) гэри отскоком от пола

Йори аси назад, финт в какаэкоми, маваси гэри (урамаваси, йоко кэкоми) отскоком от пола

Финт выносом в какаэкоми, маваси гэри (урамаваси, йоко кэкоми) отскоком от пола

Шаг вперед + коси маваси гэри (ударная часть — поперечный свод стопы, траектория удара в плоскости, параллельной полу), разворот на месте в коса дачи + дзёдан уракэн учи, перекат с носка на пятку + чудан йоко кэкоми, киба дачи

Шаг вперед + маэ кэагэ, тай сабаки «циркуль» под 45 градусов + дзёдан кидзами дзуки

Дзёдан гяку дзуки, шаг вперёд аюми аси + дзёдан гяку дзуки, тай сабаки «циркуль» + маваси гэри

Шаг вперёд (усиро ханми), усиро гэри, группировка, дзёдан уракэн учи, чудан гяку дзуки

Шаг назад (усиро ханми), усиро гэри, группировка, камаэ

Вперёд усиромаваси гэри

Скрестный шаг назад, дзёдан уракэн учи наотмашь

Цуги аси + финт кидзами маэ хидза гэри, супермэн панч на разножке

Йори аси + дзёдан кидзами дзуки, выпад чудан гяку дзуки, скачок дзёдан маваси дзуки

Работа на снарядах

Атаки, указанные в кихон, наносить по мишеням (точность + акцент)

Дзию иппон кумитэ

Атаки:

1. дзёдан ои дзуки
2. чудан ои дзуки
3. чудан маэ кэагэ
4. дзёдан/чудан маваси гэри
5. чудан йоко кэкоми
6. чудан усиро гэри

Якусоку кумитэ

Обусловленный поединок (проводится с применением средств защиты), в котором спортсмены А и Б могут применять приведенные ниже атакующие приемы (по 30 секунд):

1. дзёдан/чудан ои дзуки
2. дзёдан/чудан кидзами дзуки
3. дзёдан/чудан гяку дзуки
4. чудан маэ кэагэ
5. дзёдан/чудан маваси гэри
6. дзёдан урамаваси гэри
7. гёдан гэри
8. чудан йоко кэкоми
9. дзёдан хайто учи
10. дзёдан уракэн учи
11. аси барай
12. чудан хидза гэри
13. чудан усиро гэри
14. дзёдан усиромаваси гэри

Пинг-понг кумитэ

Гяку дзуки на выпаде, сжатие с вольной защитой

Маэ кэагэ, шаг назад под 45 градусов + вольная защита

Маваси гэри, йори аси под 45 градусов + вольная защита

Ката и бункай

Сантэн рики хо но ката соно ичи

Хэйан сёдан

Тэкки сёдан

Самооборона

Сингл лэг, посадка, маунт

Узел пятки из стойки, когда партнёр на спине

Защита от маваси гэри, продолжение подножкой и узлом пятки

Игры-задания

Торпеда и тай сабаки

Нырнуть под свинг и провести бросок или занять доминирующую позицию

Вольная борьба из стойки

ФП

Минимальное условие: выполнение норм ГТО или ГТС на серебряный знак и лучше

Сила

Чистые отжимания в упоре лежа без касания пола животом или коленями (м 45, ж 35)

Отжимания спиной к гимнастической скамейке (м 45, ж 35)

Приседания на каждую ногу «пистолет» (м 12, ж 8)

Прыжок в длину с места (м рост+45 см, ж рост+30 см)

Подтягивание на перекладине (м 12, ж 4)

Отжимания на брусьях (м 12, ж 4)

Подъем разогнутых ног в висе на перекладине (м 12, ж 4)

Метание медбола «супермэн» на разnojке

Упражнения с резиновым амортизатором

Ои дзуки с резиновым амортизатором

Гяку дзуки на шаге вперёд

Йори аси, гяку дзуки на выпаде, выход (то же самое для хикитэ)

Маэ кэагэ с фиксацией в какаэкоми

Маваси гэри с фиксацией в какаэкоми

Йоко кэагэ

Уракэн учи назад из сидзэнтай

Сото хидза укэ

Учи хидза укэ

Баланс

Маэ кэагэ, какаэкоми, усиро гэри той же ногой

Маэ кэагэ, какаэкоми, йоко кэкоми, маваси гэри той же ногой

Выносливость

Бег 1 км: 4:00 (м), 4:30 (ж)

2 кю (9-й класс, минимальный возраст 12 лет)

Теория

Эссе на тему «Каратэ требует постоянных тренировок»

Тактика

Хикикоми

Идо кихон (в движении)

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + чудан ои дзуки

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + дзёдан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн), сжатие в дзию гамаэ + агэ укэ (той же рукой), выпад + чудан гяку дзуки

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + чудан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн), сжатие в дзию гамаэ + чудан укэ (той же рукой), выпад + чудан гяку дзуки

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + чудан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн), переход в кокуцу дачи + сюто укэ (той же рукой), выпад + чудан гяку дзуки

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: чудан маэ кэагэ, дзёдан ои дзуки

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперёд в дзэнкуцу дачи + гэдан барай, шаг в сторону в кибэ дачи + чудан йоко энпи учи, перенос веса тела в кокуцу дачи + мандзи гамаэ

Дзию гамаэ

Чудан маэ кэагэ

Чудан йоко кэкоми

Дзёдан/чудан маваси гэри

Чудан усиро гэри

Хикикоми с вольной защитой, выпад + дзёдан кидзами дзуки, выход

Хикикоми с вольной защитой, кидзами маэ кэагэ

Хикикоми с вольной защитой, кидзами маваси гэри

Торнадо кик вперёд

Коси маваси гэри, усиромаваси гэри

Коси маваси гэри (ударная часть — поперечный свод стопы, траектория удара в плоскости, параллельной полу), разворот на 360 градусов + дзёдан уракэн учи, чудан гяку дзуки

Йори аси назад, усиро гэри, группировка, камаэ

Йори аси назад, усиромаваси гэри

Йори аси + дзёдан кидзами дзуки, выпад чудан гяку дзуки, перенос веса тела на сзади стоящую ногу + дзёдан кидзами дзуки, перенос веса тела на впереди стоящую ногу + дзёдан гяку дзуки, скачок дзёдан маваси дзуки

Выпад + дзёдан гяку дзуки, каф-кик, гяку дзуки

Работа на снарядах

Атаки, указанные в кихон, наносить по мишеням (точность + акцент)

Тоби усиро (йоко) гэри навстречу

Дзию иппон кумитэ

Атаки:

1. дзёдан ои дзуки
2. чудан ои дзуки
3. чудан маэ кэагэ
4. дзёдан/чудан маваси гэри
5. чудан йоко кэкоми
6. чудан усиро гэри

Дзию кумитэ

Пинг-понг кумитэ

С паузой 2 секунды между атаками

Ката и бункай

Сантэн рики хо но ката соно ичи

Дзион

Канку дай

Самооборона

Защита от суплеса сзади

Ножницы с последующим внутренним узлом пятки

Защита ножницами от синг лэг

Рычаг локтя, когда соперник в черепаше

Игры-задания

Торпеда и тай сабаки

Поймать ногу, когда соперник наносит дзёдан/чудан маваси гэри, провести бросок

Защититься подставкой голени и поймать ударную ногу, провести бросок

Вольная борьба из стойки

ФП

Минимальное условие: выполнение норм ГТО или ГТС на серебряный знак и лучше

Сила

Чистые отжимания в упоре лежа без касания пола животом или коленями (м 50, ж 35)

Отжимания спиной к гимнастической скамейке (м 50, ж 35)

Приседания на каждую ногу «пистолет» (м 14, ж 8)

Прыжок в длину с места (м рост+50 см, ж рост+30 см)

Подтягивание на перекладине (м 14, ж 5)

Отжимания на брусьях (м 14, ж 5)

Подъем разогнутых ног в висе на перекладине (м 14, ж 5)

Метание медбола (все разновидности)

Упражнения с резиновым амортизатором

Ои дзуки с резиновым амортизатором

Гяку дзуки на шаге вперёд

Йори аси, гяку дзуки на выпаде, выход (то же самое для хикитэ)

Маэ кэагэ с фиксацией в какаэкоми

Маваси гэри с фиксацией в какаэкоми

Йоко кэагэ

Гяку дзуки, кайтэн уракэн учи (той же рукой)

Сото хидза укэ

Учи хидза укэ

Баланс

Маэ кэагэ, какаэкоми, усиро гэри той же ногой

Маэ кэагэ, какаэкоми, йоко кэкоми, маваси гэри той же ногой

Выносливость

Бег 1 км: 3:45 (м), 4:15 (ж)

1 кю (10-й класс, минимальный возраст 13 лет)

Теория

Эссе на тему (на выбор):

«Почему чёрный пояс — это только начало пути?»

«Додзёкун. Кодекс поведения каратиста»

Тактика

Множественная атака

Идо кихон (в движении)

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + чудан ои дзуки

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + дзёдан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн), сжатие в дзию гамаэ + агэ укэ (той же рукой), выпад + чудан гяку дзуки

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + чудан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн), сжатие в дзию гамаэ + чудан укэ (той же рукой), выпад + чудан гяку дзуки

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + чудан ои дзуки (в фронтальном положении сёмэн), переход в кокуцу дачи + сютто укэ (той же рукой), выпад + чудан гяку дзуки

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + санбон дзуки

Кокуцу дачи, сютто укэ камаэ: шаг вперед + сютто укэ, выпад чудан гяку дзуки, шаг вперёд в фудо дачи + дзёдан маваси энпи учи, дзэнкуцу дачи + дзёдан татэ маваси энпи учи

Кокуцу дачи, сютто укэ камаэ: шаг назад + сютто укэ, чудан кидзами маваси гэри, дзёдан маваси энпи учи

Дзэнкуцу дачи, гэдан гамаэ: шаг вперед (аюми аси) + дзёдан сютто учи, разворот на месте + дзёдан йоко энпи учи, разворот обратно учи дзёдан сютто учи

Дзию гамаэ

Любимая комбинация 1

Любимая комбинация 2

Любимая комбинация 3

Дзёдан кидзами дзуки, чудан кидзами дзуки (усиро ханми), дзёдан уракэн учи наотмашь

Дзёдан кидзами дзуки, чудан кидзами дзуки (усиро ханми), дзёдан йоко энпи учи

Дзёдан кидзами дзуки, чудан кидзами дзуки (усиро ханми), чудан усиро гэри

Ои дзуки, камаэ, кидзами уракэн учи, камаэ

Торнадо кик назад

Перенос веса на сзади стоящую ногу + коси маваси гэри впереди стоящей ногой, шаг назад, вперёд дзёдан кайтэн уракэн учи

Перенос веса на сзади стоящую ногу + йоко кэкоми впереди стоящей ногой, выход скрестным шагом, дзёдан уракэн учи наотмашь

Назад скрестный шаг, усиромаваси гэри, выход приставным шагом

Дзёдан кидзами дзуки, чудан маэ кэагэ, чудан ои дзуки

Дзёдан кидзами дзуки, санбон дзуки

Назад агэ укэ, вперёд маваси гэри, дзёдан уракэн учи, чудан ои дзуки

Чудан усиро гэри, чудан гяку дзуки

Работа на снарядах

Атаки, указанные в кихон, наносить по мишеням (точность + акцент)

Тоби усиро (йоко) гэри из челнока навстречу

Усиромаваси гэри навстречу

Дзию иппон кумитэ

Атаки:

1. дзёдан ои дзуки

2. чудан ои дзуки
3. чудан маэ кэагэ
4. дзёдан/чудан маваси гэри
5. чудан йоко кэкоми
6. чудан усиро гэри

Дзию кумитэ

Пинг-понг кумитэ

С паузой 1 секунда между атаками

Ката и бункай

Сантэн рики хо но ката соно ичи

Бассай дай

Энпи

Самооборона

Бросок через голову с последующим выходом на узел плеча

Скрутка в тайском клинче

Срыв тайского клинча с последующим ударом или броском

Защита от сото хидза гэри в тайском клинче

Игры-задания

Торпеда и тай сабаки

Поймать ногу, когда соперник наносит дзёдан/чудан маваси гэри, провести бросок

Защититься подставкой голени и поймать ударную ногу, провести бросок

Вольная борьба из стойки

ФП

Минимальное условие: выполнение норм ГТО или ГТС на серебряный знак и лучше

Сила

Чистые отжимания в упоре лежа без касания пола животом или коленями (м 60, ж 40)

Отжимания спиной к гимнастической скамейке (м 60, ж 35)

Приседания на каждую ногу «пистолет» (м 16, ж 10)

Прыжок в длину с места (м рост+55 см, ж рост+35 см)

Подтягивание на перекладине (м 16, ж 6)

Отжимания на брусьях (м 16, ж 6)

Подъем разогнутых ног в висе на перекладине (м 16, ж 6)

Метание медбола (все разновидности)

Упражнения с резиновым амортизатором

Ои дзуки с резиновым амортизатором

Гяку дзуки на шаге вперед

Йори аси, гяку дзуки на выпаде, выход (то же самое для хикитэ)

Маэ кэагэ с фиксацией в какаэкоми

Маваси гэри с фиксацией в какаэкоми

Йоко кэагэ

Гяку дзуки, кайтэн уракэн учи (той же рукой)

Сото хидза укэ

Учи хидза укэ

Баланс

Маэ кэагэ, какаэкоми, усиро гэри той же ногой

Маэ кэагэ, какаэкоми, йоко кэкоми, маваси гэри той же ногой

Выносливость

Бег 1 км: 3:30 (м), 4:00 (ж)

1 дан (минимальный возраст 18 лет)

1 юношеский дан (минимальный возраст 14 лет)

К экзамену KWF допускаются:

- до 17 лет включительно — воспитанники членов Федерации каратэномичи России;
- с 18 лет — члены Федерации каратэномичи России.

Рекомендуемый результат в текущем сезоне:

- 1–3 место на чемпионате субъекта РФ (с 18 лет);
- 1–3 место на первенстве ФО РФ (16–17 или старше);
- 1–3 место на первенстве РФ (14–15 лет или старше).

Исключение для 12–13 лет:

1–3 место на первенстве мира или 1 место на первенстве Европы (12–13 лет или старше)

Соноба кихон

Дзэнкуцу дачи

Маэ кэагэ, какаэкоми, усиро гэри, какаэкоми, йоко кэкэоми той же ногой

Маэ кэагэ, какаэкоми, йоко кэкоми, маваси гэри той же ногой

Идо кихон

Дзию гамаэ

Вперёд чудан ои дзуки

Вперёд выпад + чудан гяку дзуки

Вперёд дзёдан кидзами дуки, чудан маэ кэагэ, дзёдан ои дзуки

Назад сото укэ (дзэнкуцу дачи), чудан йоко энпи учи (киба дачи), дзёдан уракэн учи, чудан гяку дзуки (дзэнкуцу дачи)

Вперед дзёдан (чудан) маваси гэри, дзёдан уракэн учи, чудан гяку дузки

Назад учи укэ, кидзами дуки, гяку дзуки

Вперед чудан йоко кэкоми, дзёдан кайтэн уракэн учи (коса дачи)

Назад сүто укэ (кокуцу дачи), кидзами чудан маваси гэри, чудан гяку дзуки

Вперед чудан (дзёдан) маваси гэри, чудан усиро гэри

Назад гэдан барай, агэ укэ (нэкоаси дачи), кидзами маэ кэагэ (нэкоаси дачи)

Вперед дзёдан кидзами дуки, чудан гяку дзуки, дзёдан маваси дзуки

Токуй вадза (любимые приёмы): кэри, цуки, учи

3 вольные комбинации с применением токуи вадза

Работа на снарядах

3 вольные комбинации наносить по мишеням (точность + акцент)

Дзию иппон кумитэ

Атаки:

1. дзёдан ои дзуки
2. чудан ои дзуки
3. чудан маэ кэагэ
4. дзёдан/чудан маваси гэри
5. чудан йоко кэкоми
6. чудан усиро гэри

До 39 лет: дзию кумитэ (с партнёрами не ниже 3 кю)

Обязательна реализация токуи вадза

С 40 лет (на выбор кандидата): госин дзюцу (эксперт назначает любой приём самообороны из программы на кю) или дзию кумитэ

Ката и бункай

Яхара ката (на выбор кандидата):

1. Сантэн рики хо но ката соно ичи
2. Сантэн рики хо но ката соно ни

Сётокан ката (на выбор эксперта):

1. Бассай дай
2. Дзион
3. Канку дан
4. Энпи

ФП

Сила

До 39 лет включительно:

Чистые отжимания в упоре лежа без касания пола животом или коленями (м 70, ж 40)

Отжимания спиной к гимнастической скамейке (м 70, ж 40)

Приседания на каждую ногу «пистолет» (м 20, ж 10)

Прыжок в длину с места (м рост+60 см, ж рост+40 см)

Подтягивание на перекладине (м 20, ж 8)

Отжимания на брусьях (м 20, ж 8)

Подъем разогнутых ног в висе на перекладине (м 20, ж 8)

Выносливость

Бег 1 км: 3:20 (м), 4:00 (ж)

С 40 лет: выполнение норм ГТО на серебряный знак и лучше

2 дан (рекомендуемый минимальный возраст 18 лет, рекомендуемый минимальный срок после 1 дана — 2 года)

2 юношеский дан (рекомендуемый минимальный возраст 16 лет, рекомендуемый минимальный срок после 1 юношеского дана — 2 года)

К экзамену KWF допускаются:

- до 17 лет включительно — воспитанники членов Федерации каратэномичи России;
- с 18 лет — члены Федерации каратэномичи России.

Рекомендуемый результат в текущем сезоне:

- 1–3 место на первенстве ФО РФ (18 лет старше);
- 1–3 место на первенстве РФ (16–17 лет или старше).

Исключение для 14–15 лет:

1–3 место на первенстве мира или 1 место на первенстве Европы (14–15 лет или старше)

Кихон

Программа на 1 дан

Соноба кихон

Дополнение:

Дзэнкуцу дачи

Маэ кэагэ, какаэкоми, усиро гэри, какаэкоми, йоко кэкэоми, какаэкоми, маваси гэри той же ногой

Идо кихон

Дополнение:

Токуй вадза (любимые приёмы): финт + любимый приём

Финты к 3 любимым приёмам

Токуй вадза (любимые приёмы): нагэ, симэ, кансэцу

3 вольные комбинации бросок + болевой или бросок + удушающий

Работа на снарядах

Программа на 1 дан

Кумитэ

Программа на 1 дан

Дзию кумитэ с партнёрами не ниже 1 дана

Обязательна реализация токуи вадза

Ката и бункай

Программа на 1 дан

Дополнительно:

Сётोकан ката (на выбор кандидата):

1. Бассай сё
2. Канку сё

ФП

Программа на 1 дан

3 дан (рекомендуемый минимальный возраст 19 лет, рекомендуемый минимальный срок после 2 дана или 2 юношеского дана — 3 года)

К экзамену KWF допускаются члены Федерации каратэномичи России.

Рекомендуемый результат в текущем сезоне:

- 1–3 место на чемпионате РФ (18 лет или старше).

Кихон

Программа на 1 дан

Соноба кихон

Дополнение:

Дзэнкуцу дачи

Маваси гэри с разворотом на 180 градусов на впереди стоящей ноге

Маваси гэри с разворотом на 180 градусов на сзади стоящей ноге

Идо кихон

Дополнение:

Токуй вадза (любимые приёмы)

3 комбинации: начало кэри, цуки, учи, продолжение нагэ, завершение симэ или кансэцу

Тай сабаки

3 любимых способа применения тай сабаки в атаке или защите

Работа на снарядах

Программа на 1 дан

Кумитэ

Программа на 1 дан

Дзию кумитэ с партнёрами не ниже 1 дана

Обязательна реализация токуи вадза

Ката и бункай

Программа на 1 дан

Дополнительно:

Сётокан ката (на выбор кандидата):

1. Дзиттэ
2. Сочин
3. Тэкки сандан
4. Хангэцу
5. Чинтэ

ФП

Программа на 1 дан

4 дан (рекомендуемый минимальный возраст 23 года, рекомендуемый минимальный срок после 3 дана — 4 года)

К экзамену KWF допускаются члены Федерации каратэ-номичи России.

Рекомендуемый результат в текущем сезоне:

- 1–3 место на международных соревнованиях (18 лет или старше);
- 1-е место на чемпионате РФ (18 лет или старше).

Кихон

Программа на 3 дан

Работа на снарядах

Программа на 1 дан

Кумитэ

Программа на 1 дан

Дзию кумитэ с партнёрами не ниже 1 дана

Обязательна реализация токуи вадза

Ката и бункай

Программа на 3 дан

Отличие:

Сётокан ката (на выбор кандидата):

1. Ванкан
2. Годзюсихо дай
3. Унсу
4. Хангэцу

ФП

Программа на 1 дан

5 дан (минимальный возраст 28 лет, минимальный срок после 4 дана — 5 лет)

К экзамену KWF допускаются члены Федерации каратэномичи России.

Рекомендуемый результат в текущем сезоне:

- 1–3 место на международных соревнованиях (18 лет или старше);
- 1-е место на чемпионате РФ (18 лет или старше).

Кихон

Программа на 3 дан

Работа на снарядах

Программа на 1 дан

Кумитэ

Программа на 1 дан

Дзию кумитэ с партнёрами не ниже 1 дана

Обязательна реализация токуи вадза

Ката и бункай

Программа на 3 дан

Отличие:

Сётокан ката (на выбор кандидата): токуй

ФП

Программа на 1 дан