

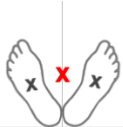

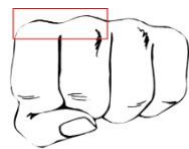

# КЛУБ КАРАТЕ «ГАРМОНИЯ»

## ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

(при сдаче на последующие КЮ необходимо знать и уметь выполнять требования предыдущих)



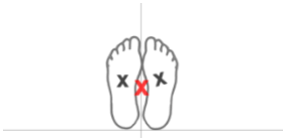



### 10 КЮ – неполный (ЭМБЛЕМА КЛУБА, БЕЛЫЙ ПОЯС)

ТЕОРИЯ	1. Терминология в рамках программы экзамена
ПРАКТИКА	<p><b>КИХОН</b> (Базовая техника, на месте)</p> <p><i>ХАЧИДЖИ-ДАЧИ</i> (Позиция готовности)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЧУДАН ЧОКУ-ДЗУКИ (Прямой удар кулаком вперед)</li> <li>2. ДЖОДАН АГЕ-УКЕ (Верхний блок)</li> </ol> <p><i>МУСУБИ-ДАЧИ</i> (Позиция внимания)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. РЭЙ (Выполнение правильного поклона)</li> </ol>
ПОЯСНЕНИЯ	<p><b>ДЕТАЛИ</b> выполнения кихон</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ШОМЕН – позиция туловища в ударе, прямо</li> <li>2. ХАНМИ – позиция туловища в блоке, развернуто</li> <li>3. ХИКИТЕ – мощный и полный возврат не бьющей руки назад на пояс</li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p><u>МУСУБИ-ДАЧИ</u> (ПОЗИЦИЯ ВНИМАНИЯ)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><u>ХАЧИДЖИ-ДАЧИ</u> (ПОЗИЦИЯ ГОТОВНОСТИ)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><u>СЕЙКЕН</u> (КОСТЯШКИ КУЛАКА)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><u>ДЖОДАН</u> (УРОВЕНЬ ГОЛОВЫ)</p> </div> </div>

# 10 КЮ

## (ОДНА ЖЕЛТАЯ ПОЛОСКА НА БЕЛОМ НА ПОЯСЕ)



ТЕОРИЯ	1. Терминология в рамках программы экзамена
ПРАКТИКА	<p><b>КИХОН</b> на месте</p> <p><i>ХАЧИДЖИ-ДАЧИ (Позиция готовности)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЧУДАН ЧОКУ-ДЗУКИ (Прямой удар кулаком вперед)</li> <li>2. ДЖОДАН АГЕ-УКЕ (Верхний блок)</li> <li>3. ЧУДАН СОТО-УКЕ (Средний внутренний блок)</li> <li>4. ГЕДАН-БАРАЙ-УКЕ (Нижний блок)</li> </ol> <p><i>ХЕЙСОКУ-ДАЧИ (Позиция ступни вместе)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. ГЕДАН МАЕ-ГЕРИ (Прямой удар ногой коши вперед)</li> </ol>
ПОЯСНЕНИЯ	<p><b>ДЕТАЛИ</b> выполнения кихон</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары строго наносить в центр</li> <li>2. Правильно и крепко сжимать кулак; разворачивать кулак в конечной фазе</li> <li>3. АГЕ-УКЕ выполнять серединой предплечья</li> <li>4. При выполнении СОТО-УКЕ, необходимо доводить движение до конца (до линии заднего плеча)</li> <li>5. Выполнять толчок бьющей ногой от пола в ударе МАЯ-ГЕРИ и при этом сохранять неподвижную позицию туловища и рук</li> <li>6. КОШИ – подушечка пальцев, выделять при ударе МАЯ-ГЕРИ)</li> <li>7. КИ-АЙ – боевой выкрик, выполнять на 5-й (ГО) и 10-й (ДЗЮУ) счет</li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p><u>ХЕЙСОКУ-ДАЧИ</u> (ПОЗИЦИЯ СТУПНЯМИ ВМЕСТЕ)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><u>КОШИ</u> (ПОДУШЕЧКА ПОД ПАЛЬЦАМИ)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><u>ЧУДАН</u> (УРОВЕНЬ ГРУДИ)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><u>ГЕДАН</u> (УРОВЕНЬ НИЗА ЖИВОТА)</p> </div> </div>

# 9 КЮ – неполный (ДВЕ, ТРИ ЖЕЛТЫЕ ПОЛОСКИ НА БЕЛОМ НА ПОЯСЕ)



ТЕОРИЯ	1. Терминология в рамках программы экзамена
ПРАКТИКА	<p><b>КИХОН</b> с одним шагом</p> <p><i>ХАЧИДЖИ-ДАЧИ -&gt; ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ (Передняя стойка)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЧУДАН ОЙИ-ДЖУН-ДЗУКИ (Одноименный удар кулаком с шагом вперед)</li> <li>2. ЧУДАН ТАИ-ГЯКУ-ДЗУКИ (Реверсивный удар кулаком с шагом назад)</li> <li>3. ДЖОДАН АГЕ-УКЕ КОШИН (Верхний блок с шагом назад)</li> <li>4. ЧУДАН СОТО-УКЕ ЗЕНШИН (Средний внутренний блок с шагом вперед)</li> <li>5. ГЕДАН-БАРАЙ-УКЕ КОШИН (Нижний блок с шагом назад)</li> </ol> <p><i>ХЕЙСОКУ-ДАЧИ-&gt; ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. ГЕДАН МАЕ-ГЕРИ ЗЕНШИН (Прямой удар ногой коши с шагом вперед)</li> </ol>
ПОЯСНЕНИЯ	<p><b>ДЕТАЛИ</b> выполнения кихон</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЗЕНШИН - перемещение с шагом вперед</li> <li>2. КОШИН – перемещение с шагом назад</li> <li>3. ОЙИ – преследовать; ТАИ – отступить</li> <li>4. ДЖУН – одноименный; ГЯКУ – реверсивный</li> <li>5. Выполнять толчок задней ногой при переходе в стойку ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ</li> </ol> <div style="text-align: center;"> </div> <p><u>ЗЕНКУЦУ - ДАЧИ</u> (ПЕРЕДНЯЯ СТОЙКА)</p>

# 9 КЮ

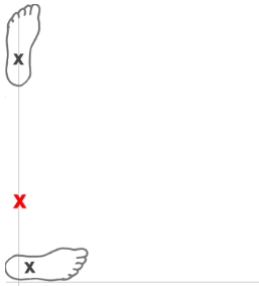
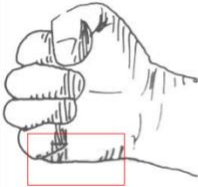
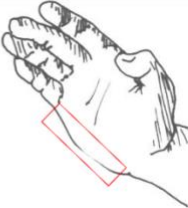

## (ОДНА ШИРОКАЯ ЖЕЛТАЯ ПОЛОСКА НА БЕЛОМ НА ПОЯСЕ)



ТЕОРИЯ	1. Терминология в рамках программы экзамена 2. Что такое <i>карате</i> ?
ПРАКТИКА	<p><b>КИХОН</b> с одним шагом</p> <p><i>ХАЧИДЖИ-ДАЧИ</i> -&gt; <i>ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ</i> (Передняя стойка)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <i>ЧУДАН ОЙИ-ДЖУН-ДЗУКИ</i> (Одноименный удар кулаком с шагом вперед)</li><li>2. <i>ЧУДАН ТАИ-ГЯКУ-ДЗУКИ</i> (Реверсивный удар кулаком с шагом назад)</li><li>3. <i>ДЖОДАН АГЕ-УКЕ КОШИН</i> (Верхний блок с шагом назад)</li><li>4. <i>ЧУДАН СОТО-УКЕ ЗЕНШИН</i> (Средний внутренний блок с шагом вперед)</li><li>5. <i>ГЕДАН-БАРАЙ-УКЕ КОШИН</i> (Нижний блок с шагом назад)</li></ol> <p><i>ХЕЙСОКУ-ДАЧИ</i>-&gt; <i>ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>6. <i>ГЕДАН МАЕ-ГЕРИ ЗЕНШИН</i> (Прямой удар ногой коши с шагом вперед)</li></ol> <p><b>КУМИТЕ</b> (5 ударов-пять блоков в каждую сторону) <i>Атакующий (ТОРИ)</i> из <i>ХАШИДЖИ-ДАЧИ</i> выполняет <i>ЧУДАН ОЙИ-ДЖУН-ДЗУКИ</i> <i>Защищающийся (УКЕ)</i> в <i>ХАШИДЖИ-ДАЧИ</i> выполняет <i>ЧУДАН СОТО-УКЕ</i> на месте</p> <p><b>КАТА</b> (Формы) <i>ТАКИЙОКО-ШОДАН</i></p>
ПОЯСНЕНИЯ	<p><b>ДЕТАЛИ</b> выполнения <i>ката</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Сохранять правильный ритм</li><li>2. Выполнять правильное чередование (<i>ХАНМИ/ШОМЕН</i>)</li><li>3. Выполнять мощный боевой выкрик (<i>КИ-АЙ</i>)</li><li>4. Выполнять боевое дыхание (<i>ИБУ-КИ</i>)</li><li>5. Сохранять необходимый уровень психической мобилизации (<i>ДЗАНСИН</i>)</li><li>6. Сохранять концентрацию внимания на воображаемых противниках (<i>ТЯКУГАН</i>)</li><li>7. Сохранять правильные направления движения (<i>ЭНБУСЕН</i>)</li></ol> <p><b>ДЕТАЛИ</b> выполнения <i>КУМИТЕ</i> Дистанция – кулак к кулаку на вытянутых руках На 5-й счет – <i>КИ-АЙ</i></p>




# 8 КЮ (ЖЕЛТЫЙ ПОЯС)



<p>ТЕОРИЯ</p>	<p>1. Правила поведения в зале «додзе-кун». 2. Терминология в рамках программы экзамена 3. БУНКАЙ – объяснение действий (ударов, блоков, движений) в КИХОН и КАТА</p>
<p>ПРАКТИКА</p>	<p><b>КИХОН</b> на пять шагов</p> <p><i>ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЧУДАН ДЖУН-ДЗУКИ</li> <li>2. ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>3. ДЖОДАН АГЕ-УКЕ</li> <li>4. ЧУДАН СОТО-УКЕ</li> <li>5. ГЕДАН БАРАЙ-УКЕ</li> <li>6. ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ</li> </ol> <p><i>КОКУТСУ-ДАЧИ</i> (С перемещением в задней стойке)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. ЧУДАН ШУТО-УКЕ</li> </ol> <p><b>КУМИТЕ</b> <i>ГОХОН КУМИТЕ</i> (Спарринг на пять шагов)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Защита: ДЖОДАН АГЕ-УКЕ КОШИН (контратака: ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ на 5-м шаге) Атака: ДЖОДАН ОЙ-ДЖУН-ДЗУКИ</li> <li>2. Защита: ЧУДАН СОТО-УКЕ КОШИН (контратака: ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ на 5-м шаге) Атака: ЧУДАН ОЙ-ДЖУН-ДЗУКИ</li> </ol> <p><b>КАТА</b> <i>ХЕЙАН-ШОДАН</i></p> <p><b>ТАМИШЕВАРИ</b> Разбить желтую доску в упоре ударом ГЯКУ-ДЗУКИ</p>
<p>ПОЯСНЕНИЯ</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p><i>КОКУТСУ-ДАЧИ</i></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><i>ТЕТСУИ</i></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><i>ШУТО</i></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><i>УРАКЕН</i></p> </div> </div>

# 7 КЮ (ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС)



ТЕОРИЯ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое <i>когоро</i> в карате?</li> <li>2. Краткая история карате</li> <li>3. Терминология в рамках программы экзамена</li> <li>4. БУНКАЙ – объяснение действий (ударов, блоков, движений) в КИХОН и КАТА</li> </ol>
ПРАКТИКА	<p><b>КИХОН</b> <i>ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЧУДАН ДЖУН-ДЗУКИ</li> <li>2. ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>3. ДЖОДАН АГЕ-УКЕ</li> <li>4. ЧУДАН УЧИ-УКЕ</li> <li>5. ЧУДАН СОТО-УКЕ</li> <li>6. ГЕДАН БАРАЙ-УКЕ</li> <li>7. ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ</li> </ol> <p><i>КОКУТСУ-ДАЧИ</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. ЧУДАН ШУТО-УКЕ</li> </ol> <p><i>КИБА-ДАЧИ (Позиция всадника)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. УРАКЕН-УЧИ (Боковой удар, передней рукой с подшагом, обратной стороной СЕЙКЕН)</li> <li>10. ДЖОДАН ЙОКО-ГЕРИ КИАГЕ ЗЕНШИН (Боковой подхлестывающий удар ногой СОКУТО с шагом вперед)</li> </ol> <p><b>КУМИТЕ</b> <i>ГОХОН КУМИТЕ</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Защита: ДЖОДАН АГЕ-УКЕ КОШИН (контратака: ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ на 5 шаге) Атака: ДЖОДАН ОЙ-ДЖУН-ДЗУКИ</li> <li>2. Защита: ЧУДАН СОТО-УКЕ КОШИН (контратака: ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ на 5 шаге) Атака: ЧУДАН ОЙ-ДЖУН-ДЗУКИ</li> <li>3. Защита: ГЕДАН БАРАЙ-УКЕ КОШИН (контратака: ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ на 5 шаге) Атака: ГЕДАН ОЙ-ДЖУН-ДЗУКИ</li> </ol> <p><b>КАТА</b> <i>НЕЙАН-НИДАН</i></p> <p><b>ТАМИШЕВАРИ</b> Разбить желтую доску на весу ударом ГЯКУ-ДЗУКИ</p>
ПОЯСНЕНИЯ	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>КИБА-ДАЧИ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>НУКИТЕ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>СОКУТО</p> </div> </div>

## 6 КЮ (ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС)



<p style="text-align: center;"><b>ТЕОРИЯ</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Терминологию в пределах требований на 10-6 КЮ</li> <li>2. Экзаменационную программу 10-6 КЮ</li> <li>3. БУНКАЙ – объяснение действий (ударов, блоков, движений) в КИХОИ и КАТА</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>УМЕТЬ</b></p>	<p><b>КИХОИ</b> ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЧУДАН ДЖУИ-ЗУКИ</li> <li>2. ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>3. ГЕДАН БАРАИ-УКЕ + ГЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>4. ДЖОДАН АГЕ-УКЕ + ГЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>5. ЧУДАН СОТО-УКЕ + ГЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>6. ЧУДАН УЧИ-УКЕ + ГЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>7. ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ</li> <li>8. ДЖОДАН МАВАШИ-ГЕРИ</li> </ol> <p>КОКУТСУ-ДАЧИ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. ЧУДАН ШУТО-УКЕ</li> </ol> <p>КИБА-ДАЧИ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. УРАКЕН-УЧИ</li> <li>11. ДЖОДАН ЙОКО-ГЕРИ КИАГЕ ЗЕНШИН</li> </ol> <p><b>КУМИТЕ</b> ГОХОИ КУМИТЕ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Защита: ДЖОДАН АГЕ-УКЕ КОШИН (контратака: ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ Атака: ДЖОДАН ОЙ-ДЖУИ-ДЗУКИ</li> <li>2. Защита: ЧУДАН СОТО-УКЕ КОШИН (контратака: ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ Атака: ЧУДАН ОЙ-ДЖУИ-ДЗУКИ</li> <li>3. Защита: ГЕДАН БАРАИ-УКЕ КОШИН (контратака: ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ Атака: ГЕДАН МАЕ-ГЕРИ</li> </ol> <p><b>КАТА</b> НЕЙАН-САНДАН</p> <p><b>ТАМИШЕВАРИ</b> Разбить синюю доску в упоре ударом ГЯКУ-ДЗУКИ</p>
<p style="text-align: center;"><b>ПОЯСНЕНИЯ</b></p>	<p>Переход ХАНМИ – ШОМЭН при выполнении пп. 3-6</p>

# 5 КЮ (СИНИЙ ПОЯС)



ТЕОРИЯ	1. Терминологию в пределах требований на 10-5 КЮ 2. Экзаменационную программу 10-5 КЮ 3. БУНКАЙ – объяснение действий (ударов, блоков, движений) в КИХОН и КАТА
УМЕТЬ	<p><b>КИХОН</b> ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ЧУДАН ДЖУН-ЗУКИ</li><li>2. ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ</li><li>3. ГЕДАН БАРАИ-УКЕ + ГЯКУ-ДЗУКИ</li><li>4. ДЖОДАН АГЕ-УКЕ + ГЪЯКУ-ДЗУКИ</li><li>5. ЧУДАН СОТО-УКЕ + ГЪЯКУ-ДЗУКИ</li><li>6. ЧУДАН УЧИ-УКЕ + ГЪЯКУ-ДЗУКИ</li><li>7. ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ+ДЖОДАН-ДЖУН-ДЗУКИ</li><li>8. ДЖОДАН МАВАШИ-ГЕРИ+ ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ</li><li>9. ЧУДАН ЙОКО-ГЕРИ КЕКОМИ (Проникающий удар задней ногой СОКУТО)</li></ol> <p>КОКУТСУ-ДАЧИ</p> <ol style="list-style-type: none"><li>10. ЧУДАН ШУТО-УКЕ</li></ol> <p>КИБА-ДАЧИ</p> <ol style="list-style-type: none"><li>11. УРАКЕН-УЧИ (задней рукой)</li><li>12. ДЖОДАН ЙОКО-ГЕРИ КИАГЕ (задней ногой)</li></ol> <p><b>КУМИТЕ</b> ГОХОН КУМИТЕ</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Защита: ДЖОДАН АГЕ-УКЕ КОШИН (контратака: ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ Атака: ДЖОДАН ОЙ-ДЖУН-ДЗУКИ</li><li>2. Защита: ЧУДАН СОТО-УКЕ КОШИН (контратака: ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ Атака: ЧУДАН ОЙ-ДЖУН-ДЗУКИ</li><li>3. Защита: ГЕДАН БАРАИ-УКЕ КОШИН (контратака: ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ Атака: ГЕДАН МАЕ-ГЕРИ</li></ol> <p><b>КАТА</b> НЕЙАН-ЙОНДАН</p> <p><b>ТАМИШЕВАРИ</b> Разбить синюю доску на весу ударом ГЯКУ-ДЗУКИ</p>
ПОЯСНЕНИЯ	КОСА-ДАЧИ ЭМПИ



## 4 КЮ (ТЕМНО-СИНИЙ ПОЯС)



<b>ТЕОРИЯ</b>	<p>1. Терминологию в пределах требований на 10-4 КЮ</p> <p>2. Экзаменационную программу 10-4 КЮ</p> <p>3. БУНКАЙ – объяснение действий (ударов, блоков, движений) в КИХОН и КАТА</p>
<b>УМЕТЬ</b>	<p><b>КИХОН</b> ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЧУДАН ДЖУН-ДЗУКИ</li> <li>2. ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>3. ГЕДАН БАРАИ-УКЕ + ГЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>4. ДЖОДАН АГЕ-УКЕ + ГЪЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>5. ЧУДАН СОТО-УКЕ + ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ (В КИБА-ДАЧИ) + ГЯКУ-ЦУКИ</li> <li>6. ЧУДАН УЧИ-УКЕ + ГЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>7. ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ + ДЖОДАН-ДЖУН-ДЗУКИ</li> <li>8. ДЖОДАН МАВАШИ-ГЕРИ + ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>9. ЧУДАН ЙОКО-ГЕРИ КЕКОМИ + ДЖОДАН-УРАКЕН-УЧИ</li> </ol> <p>КОКУТСУ-ДАЧИ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. ЧУДАН ШУТО-УКЕ + НУКИТЭ-УЧИ (В ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ)</li> </ol> <p>КИБА-ДАЧИ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. УРАКЕН-УЧИ (задней рукой)</li> <li>12. ДЖОДАН ЙОКО-ГЕРИ КИАГЕ (задней ногой)</li> </ol> <p><b>КУМИТЕ</b> КИХОН-ИППОН-КУМИТЕ (начинают оба из ХАЧИДЖИ-ДАЧИ; атака правой и левой стороной поочередно) Атака: ДЖОДАН ОЙ-ДЖУН-ЗУКИ ЧУДАН ОЙ-ДЖУН-ЗУКИ ГЕДАН МАЕ-ГЕРИ ЧУДАН ЙОКО-ГЕРИ Защита: уход с линии атаки – блок (изученный ранее) + ГЯКУ-ДЗУКИ с КИ-АЙ</p> <p><b>КАТА</b> ХЕЙАН-ГОДАН</p> <p><b>ТАМИШЕВАРИ</b> Разбить красную доску в упоре ударом ГЯКУ-ДЗУКИ</p>
<b>ПОЯСНЕНИЯ</b>	<p>В п.5 использовать ЙОРИ-АШИ КЕКОМИ</p>

## 3 КЮ (СВЕТЛО-КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)



ТЕОРИЯ	<p>1. Терминологию в пределах требований до 3 КЮ</p> <p>2. Экзаменационную программу до 3 КЮ</p> <p>3. Методику проведения тренировок</p>
УМЕТЬ	<p><b>КИХОН</b> ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЧУДАН САНБОН-ДЗУКИ</li> <li>2. ГЕДАН БАРАИ-УКЕ + ГЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>3. ДЖОДАН АГЕ-УКЕ + ГЪЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>4. ЧУДАН СОТО-УКЕ + ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ (В КИБА-ДАЧИ) + ЙОКО-МАВАШИ-УРАКЕН-УЧИ + ГЯКУ-ДЗУКИ (В ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ)</li> <li>5. ЧУДАН УЧИ-УКЕ + КИЗАМИ-ДЗУКИ + ГЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>6. ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ + ДЖОДАН-ДЖУН-ДЗУКИ</li> <li>7. ДЖОДАН МАВАШИ-ГЕРИ + ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>8. ЧУДАН ЙОКО-ГЕРИ КЕКОМИ + ДЖОДАН-УРАКЕН-УЧИ</li> <li>9. ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ РЕН ГЕРИ (ДЖОДАН + ЧУДАН), разными ногами</li> <li>10. РЭН ГЕРИ (ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ + ДЖОДАН МАВАШИ-ГЕРИ), одной ногой</li> </ol> <p>КОКУТСУ-ДАЧИ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. ЧУДАН ШУТО-УКЕ + НУКИТЭ-УЧИ (В ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ)</li> <li>12. ЧУДАН УШИРО-ГЕРИ (передней ногой с подшагом)</li> </ol> <p>КИБА-ДАЧИ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. УРАКЕН-УЧИ</li> <li>14. ДЖОДАН ЙОКО-ГЕРИ КИАГЕ</li> </ol> <p><b>КУМИТЕ</b> КИХОН-ИППОН-КУМИТЕ Атака: ДЖОДАН ОЙ-ДЖУН-ЗУКИ ЧУДАН ОЙ-ДЖУН-ЗУКИ ГЕДАН МАЕ-ГЕРИ ЧУДАН ЙОКО-ГЕРИ ДЖОДАН МАВАШИ-ГЕРИ</p> <p><b>КАТА</b> ТЭККИ-ШОДАН</p> <p><b>ТАМИШЕВАРИ</b> Разбить красную доску на весу ударом ГЯКУ-ДЗУКИ</p>
МЕТОДИКА	Проводить тренировку со спортсменами до 7 КЮ

## 2 КЮ (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС) и 1 КЮ (ТЕМНО-КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)



ТЕОРИЯ	<p>1. Терминологию в пределах требований до 1 КЮ                  2. Экзаменационную программу до 1 КЮ                  3. Методику проведения тренировок</p>
УМЕТЬ	<p><b>КИХОН</b>                  ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ                  1. ЧУДАН САНБОН-ДЗУКИ                  2. ЧУДАН ДЖУН-ДЗУКИ-АШИ-БАРРАЙ(передней ногой)-ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ                  3. ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ-АШИ-БАРРАЙ(задней ногой)-ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ                  4. ЧУДАН СОТО-УКЕ + ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ(В КИБА-ДАЧИ)+ ЙОКО-МАВАШИ-УРАКЕН-УЧИ +ГЯКУ-ДЗУКИ (В ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ)                  5. ЧУДАН УЧИ-УКЕ + КИЗАМИ-ДЗУКИ + ГЯКУ-ДЗУКИ                  6. ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ+ДЖОДАН-ДЖУН-ДЗУКИ                  7. ДЖОДАН МАВАШИ-ГЕРИ+ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ                  8. ЧУДАН ЙОКО-ГЕРИ КЕКОМИ +ДЖОДАН-УРАКЕН-УЧИ                  9. ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ РЕН ГЕРИ (ДЖОДАН+ЧУДАН)                  10. РЭН ГЕРИ (ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ +ДЖОДАН МАВАШИ-ГЕРИ)</p> <p>КОКУТСУ-ДАЧИ                  11. ЧУДАН ШУТО-УКЕ+НУКИТЭ-УЧИ (В ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ)                  12. ЧУДАН УШИРО-ГЕРИ(с разворотом через спину)</p> <p>КИБА-ДАЧИ                  13. ДЖОДАН ЙОКО-ГЕРИ КИАГЕ</p> <p><b>КУМИТЕ</b> ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЕ                  Атака: ДЖОДАН ОЙ-ДЖУН-ЗУКИ                  ЧУДАН ОЙ-ДЖУН-ЗУКИ                  ГЕДАН МАЕ-ГЕРИ                  ЧУДАН ЙОКО-ГЕРИ                  ДЖОДАН МАВАШИ-ГЕРИ</p> <p><b>КАТА</b>                  ШИТЕЙ-КАТА выбирается экзаменатором из: ХЕЙАН 1-5, ТЭККИ                  ТОКУЙ-КАТА: выбирается сдающим из ДЗИОН, БАССАЙ-ДАЙ, ЭМПИ, КАНКУ-ДАЙ.</p> <p><b>ТАМИШЕВАРИ</b>                  Разбить черную доску в упоре ударом ГЯКУ-ДЗУКИ                  Разбить красную доску в упоре ударом МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ)</p>
МЕТОДИКА	Проводить тренировку со спортсменами до 4 КЮ

# 1 ДАН (ЧЕРНЫЙ ПОЯС)



ТЕОРИЯ	<p>1. Терминологию в пределах требований от 10 КЮ до 1 ДАН</p> <p>2. Экзаменационную программу до 1 ДАН</p> <p>3. Методику проведения тренировок</p>
УМЕТЬ	<p><b>КИХОН</b> ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЧУДАН САНБОН ДЗУКИ</li> <li>2. ЧУДАН ДЖУН-ДЗУКИ-АШИ-БАРРАЙ(передней ногой)-ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>3. ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ-АШИ-БАРРАЙ(задней ногой)-ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>4. ДЖОДАН УРАКЕН-УЧИ+ЧУДАН ЙОКО-ГЕРИ КЕКОМИ(передней ногой с подшагом)</li> <li>5. ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ+ДЖОДАН-ДЖУН-ДЗУКИ</li> <li>6. ДЖОДАН МАВАШИ-ГЕРИ+ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ</li> <li>7. ЧУДАН ЙОКО-ГЕРИ КЕКОМИ +ДЖОДАН-УРАКЕН-УЧИ</li> <li>8. ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ РЕН ГЕРИ (ДЖОДАН+ЧУДАН)</li> <li>9. РЭН ГЕРИ (ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ +ДЖОДАН МАВАШИ-ГЕРИ)</li> <li>10. ЧУДАН ЙОКО-ГЕРИ КЕКОМИ +ДЖОДАН-УРАКЕН-УЧИ</li> </ol> <p>КОКУТСУ-ДАЧИ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. УШИРО-ГЕРИ</li> </ol> <p>КИБА-ДАЧИ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. ДЖОДАН ЙОКО-ГЕРИ КИАГЕ</li> </ol> <p><b>КУМИТЕ</b> ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЕ Атака: ДЖОДАН ОЙ-ДЖУН-ЗУКИ ЧУДАН ОЙ-ДЖУН-ЗУКИ ГЕДАН МАЕ-ГЕРИ ЧУДАН ЙОКО-ГЕРИ ДЖОДАН МАВАШИ-ГЕРИ</p> <p><b>КАТА</b> ШИТЕЙ-КАТА выбирается экзаменатором из: ХЕЙАН 1-5, ТЭККИ ТОКУЙ-КАТА: выбирается сдающим из ДЗИОН, БАССАЙ-ДАЙ, ЭМПИ, КАНКУ-ДАЙ.</p> <p><b>ТАМИШЕВАРИ</b> Разбить черную доску в упоре ударом ГЯКУ-ДЗУКИ Разбить красную доску в упоре ударом МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ)</p>
МЕТОДИКА	Проводить тренировку со спортсменами до 1 КЮ

## МЕТОДИКА

оценки экзамена

ОЦЕНКА ПО РАЗДЕЛАМ ЭКЗАМЕНА (БАЛЛЫ)							
ТЕОРИЯ	КИХОН			КУМИТЕ		КАТА	ТАМИШЕВАРИ
	Стойки	Удары руками	Удары ногами	Атака	Оборона		
10	10	10	10	10	10	10	10

1. Экзамен состоит из пяти разделов: ТЕОРИЯ, КИХОН, КУМИТЕ, КАТА и ТАМИШЕВАРИ
2. По каждому разделу выставляется оценка. Экзамен за раздел считается сданным, если полученная оценка по каждому из первых четырех разделов составляет не менее 60% от максимальной.  
**ТЕОРИЯ – 6, КИХОН – 18, КУМИТЕ – 12, КАТА – 6.**
3. ТАМИШЕВАРИ, как контрольный тест или 0 или 10, если **0 – не сдал**, не зависимо от оценок по первым четырем разделам.
4. В случае получения оценки по разделам: ТЕОРИЯ, КИХОН, КУМИТЕ и КАТА ниже, указанных баллов, по ТАМИШЕВАРИ 0 – спортсмену может быть присвоен неполный Кю или экзамен считается не сданным.