

УТВЕРЖДЕНО

Президиум Федерации
каратэномичи России

27.04.2015

ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке аттестации спортсменов на ученические («кю») и мастерские («дан») квалификационные степени по каратэномичи



ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ	3
2.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
3.	КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ СТЕПЕНИ	5
4.	УЧАСТНИКИ АТТЕСТАЦИИ	6
5.	СТРУКТУРА АТТЕСТАЦИОННОЙ КОМИССИИ	7
6.	ПОРЯДОК АТТЕСТАЦИИ	8
7.	РАССМОТРЕНИЕ АПЕЛЛЯЦИЙ	10
8.	КОНТРОЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АТТЕСТАЦИОННОЙ КОМИССИИ.....	11
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ЗАЯВОЧНЫЕ И РЕГИСТРАЦИОННЫЕ ВЗНОСЫ	12
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. АТТЕСТАЦИОННЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ	13



1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящее *Положение* устанавливает порядок аттестации спортсменов на ученические («кю») и мастерские («дан») квалификационные степени по каратэ-номичи на территории Российской Федерации.

1.2. Соблюдение требований настоящего *Положения* является обязательным при проведении аттестации спортсменов на ученические («кю») и мастерские («дан») квалификационные степени по каратэ-номичи.



2. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

2.1. Настоящее *Положение* разработано в соответствии с:

- а) Уставом Всемирной федерации каратэномичи (KWF);
- б) Уставом Федерации каратэномичи России;
- в) Федеральным законом от 19.05.1995 N 82-ФЗ «Об общественных объединениях»;
- г) Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2.2. Основные понятия и определения, используемые в *Положении*:

а) аттестационная деятельность — комплекс мероприятий, связанных с проведением аттестации;

б) аттестация — процесс определения соответствия уровня спортивного мастерства субъекта аттестации аттестационным требованиям;

в) аттестационные требования — утвержденные Федерацией каратэномичи России правила, нормы и стандарты, выполнение которых обязательно для присвоения определенной квалификационной степени и получения соответствующего аттестационного свидетельства (сертификата);

г) субъект аттестации — физическое лицо, участвующее в аттестации;

д) квалификация — уровень соответствия спортивного мастерства критериям аттестации;

е) квалификационная степень — соответствующее квалификации понятие в реестре, утвержденном Федерацией каратэномичи России;

ж) критерии аттестации — совокупность принципов и признаков определения квалификации;

з) аттестационная комиссия — коллегиальный орган Федерации каратэномичи России, создаваемый из специалистов-экспертов;

и) эксперт — физическое лицо, являющееся членом Федерации каратэномичи России, признанное компетентным и уполномоченное Федерацией каратэномичи России для участия в аттестационной деятельности;

к) аттестационное свидетельство (сертификат) — официальный документ Федерации каратэномичи России, подтверждающий квалификацию.

2.3. Основной целью аттестационной деятельности является интеграция российского каратэномичи в мировую систему.

2.4. Основными задачами аттестационной деятельности являются:

а) внедрение международной системы спортивных разрядов — квалификационных степеней «кю» и «дан» — в практику российского каратэномичи;

б) внедрение международной терминологии техники каратэномичи;

в) повышение уровня технико-тактической и физической подготовленности спортсменов;

г) привлечение к занятиям каратэномичи широких слоев населения.

2.5. Основными принципами аттестационной деятельности являются:

а) коллегиальность, открытость и объективность процедуры аттестации;

б) соблюдение равных прав — применение единых правил, норм и стандартов для всех субъектов аттестации;

в) общедоступность — обеспечение со стороны аттестационной комиссии полной информации субъектам аттестации;

г) добровольность прохождения процедуры аттестации.

2.6. Содержание настоящего *Положения* является открытой информацией для всех заинтересованных лиц.



3. КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ СТЕПЕНИ

3.1. Приведенные данные (табл. 1) показывают реестр квалификационных степеней, минимальные сроки между аттестациями и цвета пояса, соответствующие квалификационным степеням.

Таблица 1

Реестр квалификационных степеней

Квалификация	Степень	Срок	Цвет пояса
1	2	3	4
12-й кю (дзюникю)	1-я ученическая	3 месяца	белый (сиро оби)
11-й кю (дзюиккю)	2-я ученическая	3 месяца	белый (сиро оби)
10-й кю (дзюкю)	3-я ученическая	3 месяца	желтый (кииро оби)
9-й кю (кукю)	4-я ученическая	3 месяца	желтый (кииро оби)
8-й кю (хатикю)	5-я ученическая	6 месяцев	оранжевый (орэндзи оби)
7-й кю (нанакю)	6-я ученическая	6 месяцев	оранжевый (орэндзи оби)
6-й кю (роккю)	7-я ученическая	6 месяцев	зеленый (мидори оби)
5-й кю (гокю)	8-я ученическая	6 месяцев	синий (ао оби)
4-й кю (йонкю)	9-я ученическая	6 месяцев	синий (ао оби)
3-й кю (санкю)	10-я ученическая	6 месяцев	коричневый (тяиро оби)
2-й кю (никю)	11-я ученическая	6 месяцев	коричневый (тяиро оби)
1-й кю (иккю)	12-я ученическая	6 месяцев	коричневый (тяиро оби)
1-й дан (сёдан)	1-я мастерская	1 год	черный (курои оби)
2-й дан (нидан)	2-я мастерская	2 года	черный (курои оби)
3-й дан (сандан)	3-я мастерская	3 года	черный (курои оби)
4-й дан (йондан)	4-я мастерская	4 года	черный (курои оби)
5-й дан (годан)	5-я мастерская	5 лет	черный (курои оби)
6-й дан (рокудан)	6-я мастерская	6 лет	черный (курои оби)
7-й дан (нанадан)	7-я мастерская	7 лет	черный (курои оби)
8-й дан (хатидан)	8-я мастерская	7 лет	черный (курои оби)

3.2. Для присвоения каждой квалификационной степени проводится аттестация.



4. УЧАСТНИКИ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Участниками аттестации являются аттестационная комиссия, эксперты, субъекты аттестации.

4.2. Аттестационная комиссия осуществляет следующие функции:

- а) организует и проводит аттестацию;
- б) осуществляет контроль уровня спортивного мастерства субъектов аттестации, ведет учет результатов аттестации;
- в) рассматривает апелляции по результатам аттестации;
- г) уведомляет субъектов аттестации об изменениях, которые вносятся в порядок аттестационной деятельности.

4.3. Эксперты по поручению аттестационной комиссии принимают участие в процедуре аттестации, утверждают результаты аттестации.

4.4. Субъект аттестации осуществляет следующие функции:

- а) делает официальную заявку на аттестацию;
- б) предоставляет информацию, необходимую для аттестации;
- в) предоставляет спортивный паспорт и аттестационное свидетельство, подтверждающее квалификацию;
- г) оплачивает заявочный взнос, определенный проводящей организацией;
- д) оплачивает регистрационный взнос, определенный настоящим *Положением* (Приложение 1);
- е) участвует в аттестации.

4.5. К участию в аттестации на квалификационные степени 1 дан и выше допускаются только члены Федерации каратэномичи России.



5. СТРУКТУРА АТТЕСТАЦИОННОЙ КОМИССИИ

5.1. Состав аттестационной комиссии утверждается распоряжением Президента Федерации каратэномичи России.

5.2. В аттестационную комиссию входят только члены Федерации каратэномичи России (физические лица).

5.3. В состав аттестационной комиссии Федерации каратэномичи России назначаются:

- а) Председатель;
- б) Заместители председателя — эксперты, являющиеся полномочными представителями аттестационной комиссии Федерации каратэномичи России в федеральных округах РФ;
- в) Секретарь;
- г) члены комиссии — эксперты, являющиеся полномочными представителями аттестационной комиссии Федерации каратэномичи России в субъектах РФ.

5.4. Заместители председателя, Секретарь и члены комиссии выполняют свои обязанности в соответствии с распоряжениями и поручениями Председателя.

5.5. В состав отделений аттестационной комиссии назначаются эксперты региональных и местных организаций, культивирующих каратэномичи.



6. ПОРЯДОК АТТЕСТАЦИИ

6.1. Аттестация на ученические квалификационные степени «кю» осуществляется членами и региональными отделениями Федерации каратэномичи России.

6.2. Аттестация на мастерские квалификационные степени «дан» осуществляется Федерацией каратэномичи России.

6.3. Аттестацию проводит аттестационная комиссия.

6.4. Состав аттестационной комиссии должен соответствовать требованиям, приведенным в табл. 2.

Таблица 2

Состав аттестационной комиссии

Квалификационная степень	Состав аттестационной комиссии
1	2
12–4 кю	не менее 1 человека с квалификацией 2 дан и выше
3–1 кю	не менее 1 человека с квалификацией 3 дан и выше
1 дан	не менее 1 человека с квалификацией 4 дан и выше
2 дан	не менее 2 человек с квалификацией 4 дан и выше
3 дан	не менее 1 человека с квалификацией 6 дан и выше и не менее 1 человека с квалификацией 4 дан и выше
4 дан	не менее 2 человек с квалификацией 6 дан и выше и не менее 1 человека с квалификацией 4 дан и выше
5 дан	не менее 1 человека с квалификацией 7 дан и выше и не менее 2 человек с квалификацией 6 дан и выше
6 дан	главный инструктор, заместитель главного инструктора и не менее 1 человека с квалификацией 6 дан и выше
7 дан	главный инструктор, заместитель главного инструктора и не менее 1 человека с квалификацией 7 дан и выше
8 дан	главный инструктор, заместитель главного инструктора и не менее 2 человек с квалификацией 7 дан и выше

6.5. Эксперт обязан не реже одного раза в 2 года участвовать в семинарах, проводимых Федерацией каратэномичи России.

6.6. Аттестационный перечень для присвоения ученических («кю») и мастерских («дан») квалификационных степеней определен настоящим *Положением* (Приложение 2).

6.7. Тренер-преподаватель, иное ответственное лицо или субъект аттестации подает в аттестационную комиссию именную заявку на экзамен по присвоению ученической («кю») или мастерской («дан») квалификационной степени (форма 1).

6.8. Итоги аттестации оформляются аттестационным протоколом (форма 2).

6.9. Отчетные документы — аттестационный протокол и копия заявки — передаются в аттестационную комиссию Федерации каратэномичи России.



6.10. Заявочные взносы остаются в распоряжении проводящей организации и расходуются на организацию и проведение аттестации, проезд, обеспечение жилым помещением, питание, возмещение среднего заработка членов аттестационной комиссии.

6.11. Регистрационные взносы расходуются на приобретение аттестационных свидетельств (сертификатов) в аттестационной комиссии Федерации каратэномичи России.

6.12. В аттестационном свидетельстве указывается:

- а) фамилия, имя отчество субъекта аттестации;
- б) квалификация субъекта аттестации;
- в) номер аттестационного свидетельства и дата его выдачи.

6.13. В случае неудачного экзамена участнику возвращается регистрационный взнос.



7. РАССМОТРЕНИЕ АПЕЛЛЯЦИЙ

7.1. При возникновении спорных вопросов в процессе аттестации заинтересованная сторона может подать апелляцию Председателю аттестационной комиссии Федерации каратэномичи России.

7.2. Решение Председателя аттестационной комиссии, утвержденное Президиумом Федерации каратэномичи России, обжалованию не подлежит.




8. КОНТРОЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АТТЕСТАЦИОННОЙ КОМИССИИ

8.1. Общий контроль деятельности аттестационной комиссии осуществляет Президиум Федерации каратэномичи России.

8.2. Председатель аттестационной комиссии подчиняется непосредственно Президенту Федерации каратэномичи России.

8.3. В случае ненадлежащего выполнения Председателем своих обязанностей Президент Федерации каратэномичи России может досрочно прекратить полномочия Председателя аттестационной комиссии Федерации каратэномичи России.

8.4. В случае досрочного прекращения полномочий Председателя аттестационной комиссии Президент назначает другое лицо на эту должность.



ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ЗАЯВОЧНЫЕ И РЕГИСТРАЦИОННЫЕ ВЗНОСЫ

Квалификация	Степень	Взносы	
		Заявочный	Регистрационный
1	2	3	4
12-й кю (дзюникю)	1-я ученическая	700 рублей	300 рублей
11-й кю (дзюиккю)	2-я ученическая	700 рублей	300 рублей
10-й кю (дзюкю)	3-я ученическая	900 рублей	300 рублей
9-й кю (кюкю)	4-я ученическая	900 рублей	300 рублей
8-й кю (хатикю)	5-я ученическая	1100 рублей	300 рублей
7-й кю (нанакю)	6-я ученическая	1100 рублей	300 рублей
6-й кю (роккю)	7-я ученическая	1300 рублей	300 рублей
5-й кю (гокю)	8-я ученическая	1300 рублей	300 рублей
4-й кю (йонкю)	9-я ученическая	1500 рублей	300 рублей
3-й кю (санкю)	10-я ученическая	1500 рублей	300 рублей
2-й кю (никю)	11-я ученическая	1500 рублей	300 рублей
1-й кю (иккю)	12-я ученическая	1500 рублей	300 рублей
1-й дан (сёдан)	1-я мастерская	5000 рублей	\$150
2-й дан (нидан)	2-я мастерская	5000 рублей	\$200
3-й дан (сандан)	3-я мастерская	5000 рублей	\$250
4-й дан (йондан)	4-я мастерская	5000 рублей	\$350
5-й дан (годан)	5-я мастерская	5000 рублей	\$450
6-й дан (рокудан)	6-я мастерская	5000 рублей	\$650
7-й дан (нанадан)	7-я мастерская	5000 рублей	\$900
8-й дан (хатидан)	8-я мастерская	5000 рублей	\$1300



ПРИЛОЖЕНИЕ 2. АТТЕСТАЦИОННЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ

12-й кю

Соноба кихон (базовая техника на месте)

- Сидзэнтай, дзёдан тёку дзуки
- Сидзэнтай, тюдан тёку дзуки
- Хэйсоку дати, тюдан маэ кзагэ гэри

Кимэ вадза

- Удары из кихон по мишени (лапе или подушке)

Укэми вадза

- Усиро укэми

ОФП

- Отжимание от пола (10 повторений)
- Подъем туловища в сед углом из положения лежа на спине (30 повторений)
- Подтягивание на перекладине (1 повторение)
- Челночный бег (20 повтроений по 1,5–2 м)
- Шпагат (поперечный, продольный)
- Мост гимнастический
- Кувырок вперед



Соноба кихон

- Сидзэнтай, дзёдан тёку дзуки
- Сидзэнтай, тюдан тёку дзуки
- Хэйсоку дати, тюдан маэ кээгэ гэри
- Сидзэнтай, агэ укэ
- Сидзэнтай, сото укэ
- Сидзэнтай, гёдан барай

Идо кихон

- Дзэнкуцу дати (сёмэн), аюми аси
- Дзэнкуцу дати (сёмэн), усиро аюми аси

Укэми вадза

- Усиро укэми
- Йоко укэми

Кумитэ (соноба)

- Тори — дзёдан тёку дзуки, укэ — агэ укэ
- Тори — тюдан тёку дзуки, укэ — сото укэ

ОФП

- Отжимание от пола (15 повторений)
- Подъем туловища в сед углом из положения лежа на спине (40 повторений)
- Подтягивание на перекладине (2 повторения)
- Челночный бег (20 повтроений по 1,5–2 м на время)
- Шпагат (поперечный, продольный)
- Мост гимнастический
- Кувырок вперед
- Кувырок вперед через плечо



Соноба кихон

- Сидзэнтай, дзёдан йоко маваси уракэн ути (в сторону)
- Мусуби дати, маваси гэри (в сторону)
- Сидзэнтай, ути укэ

Идо кихон

- Дзэнкуцу дати, дзэнсин дзёдан ои дзуки
- Дзэнкуцу дати, косин агэ укэ
- Дзэнкуцу дати, дзэнсин тюдан ои дзуки
- Дзэнкуцу дати, косин тюдан сото укэ
- Дзэнкуцу дати, дзэнсин тюдан маэ кэагэ гэри
- Дзэнкуцу дати, косин гёдан барай

Кимэ вадза

- Удары из кихон по мишени (лапе или подушке)

Укэми вадза

- Усиро укэми
- Йоко укэми
- Маэ укэми

Гохон кумитэ (на расстоянии 3 м)

- Тори — дзёдан ои дзуки, укэ — агэ укэ
- Тори — тюдан ои дзуки, укэ — сото укэ
- Тори — тюдан маэ кэагэ гэри, укэ — гёдай барай

ОФП

- Отжимание от пола (20 повторений)
- Подъем туловища в сед углом из положения лежа на спине (40 повторений)
- Подтягивание на перекладине (3 повторения)
- Челночный бег (20 повтроений по 1,5–2 м на время)
- Шпагат (поперечный, продольный)
- Мост гимнастический
- Прыжок в длину с места
- «Креветка» назад

Самооборона

- Гард, «рычаг локтя»



Соноба кихон

- Сидзэнтай, дзёдан йоко маваси уракэн ути
- Хэйсоку дати, йоко кэкоми гэри
- Сидзэнтай, сюто укэ
- Дзэнкуцу дати, кидзами дзуки (ханми), гяку дзуки (сёмэн)

Идо кихон

- Дзэнкуцу дати, дзэнсин дзёдан ои дзуки
- Дзэнкуцу дати, косин агэ укэ
- Дзэнкуцу дати, дзэнсин тюдан ои дзуки
- Дзэнкуцу дати, косин тюдан сото укэ
- Дзэнкуцу дати, дзэнсин тюдан маэ кэагэ гэри
- Дзэнкуцу дати, косин гэдан барай
- Дзэнкуцу дати, дзэнсин дзёдан маваси гэри
- Дзэнкуцу дати, косин дзёдан ути укэ

Кимэ вадза

- Удары из кихон по мишени (лапе или подушке)

Укэми вадза

- Усиро укэми
- Йоко укэми
- Маэ укэми

Ката

- Тайкиоку сёдан

Гохон кумитэ

- Тори — дзёдан ои дзуки, укэ — агэ укэ
- Тори — тюдан ои дзуки, укэ — сото укэ
- Тори — тюдан маэ кэагэ гэри, укэ — гэдай барай

ОФП

- Отжимание от пола (20 повторений)
- Подъем туловища в сед углом из положения лежа на спине (40 повторений)
- Подтягивание на перекладине (3 повторения)
- Челночный бег (20 повтроений по 1,5–2 м на время)
- Шпагат (поперечный, продольный)
- Мост гимнастический
- Колесо
- Прыжок в длину с места
- Присед на одной ноге (5 повторений на каждой)
- «Креветка» назад
- «Креветка» вперед
- Подъем из партера в стойку

Самооборона

- Гард, «рычаг локтя»
- Гард, «треугольник»

Соноба кихон

- Сидзэнтай, дзёдан йоко маваси уракэн ути
- Сидзэнтай, дзёдан татэ маваси тэцуи ути
- Сидзэнтай, йоко кэагэ гэри
- Сидзэнтай, сюто укэ

Идо кихон

- Дзэнкуцу дати, дзэнсин дзёдан ои дзуки
- Дзэнкуцу дати, косин агэ укэ, гяку дзуки
- Дзэнкуцу дати, дзэнсин тюдан ои дзуки
- Дзэнкуцу дати, косин тюдан сото укэ, гяку дзуки
- Дзэнкуцу дати, дзэнсин тюдан маэ кэагэ гэри
- Дзэнкуцу дати, косин гэдан барай, гяку дзуки
- Дзэнкуцу дати, дзэнсин дзёдан маваси гэри
- Дзэнкуцу дати, косин дзёдан ути укэ, гяку дзуки
- Дзэнкуцу дати, дзэнсин гяку дзуки
- Кокуцу дати, дзэнсин сюто укэ
- Кокуцу дати, косин сюто укэ
- Киба дати, дзэнсин гэдан барай
- Киба дати, косин гэдан барай

Кимэ вадза

- Удары из кихон по мишени (лапе или подушке)

Укэми вадза

- Усиро укэми
- Йоко укэми
- Маэ укэми

Ката

- Хэйан сёдан

Гохон кумитэ

- Тори — тюдан гяку дзуки, укэ — сото укэ
- Тори — дзёдан маваси гэри, укэ — дзёдан ути укэ

Кихон иппон кумитэ


- Тори — дзёдан ои дзуки, укэ — агэ укэ, гяку дзуки
- Тори — тюдан ои дзуки, укэ — сото укэ, гяку дзуки
- Тори — тюдан маэ кэагэ гэри, укэ — гэдай барай, гяку дзуки

ОФП

- Отжимание от пола (25 повторений)
- Подъем туловища в сед углом из положения лежа на спине (50 повторений)
- Подтягивание на перекладине (4 повторения)
- Челночный бег (20 повтроений по 1,5–2 м на время)
- Шпагат (поперечный, продольный)
- Мост гимнастический
- Колесо
- Прыжок в длину с места
- Присед на одной ноге (10 повторений на каждой)
- «Креветка» назад
- «Креветка» вперед
- Подъем из партера в стойку

Самооборона

- Гард, «рычаг локтя»

-
- 
-
- Гард, «треугольник»
 - Гард, «омоплата»

IV. 7 КЮ: ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

4.1. Кихон (базовая техника)

- 4.1.1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, дзедан ои дзуки (гокай).
- 4.1.2. Косин, агэ укэ — гяку дзуки (гокай).
- 4.1.3. Дзэнсин, тюдан ои дзуки — тюдан гяку дзуки (гокай).
- 4.1.4. Косин, сото укэ — йоко эмпи ути в кйба дати (гокай).
- 4.1.5. Дзэнсин, тюдан маэ кэагэ гэри — тюдан гяку дзуки (гокай).
- 4.1.6. Косин, гэдан барай — тюдан гяку дзуки (гокай).
- 4.1.7. Дзэнсин, маваси гэри — тюдан гяку дзуки (гокай).
- 4.1.8. Кйба дати камаэ: йоко кэагэ гэри (санкай).
- 4.1.9. Маваттэ, йоко кэагэ гэри (санкай).
- 4.1.10. Кокуцу дати, сюто укэ камаэ: дзэнсин, сюто укэ (гокай).

4.2. Ката (комплексы технических элементов)

- 4.2.1. Хэйан нидан.
- 4.2.2. Хэйан сёдан.

4.3. Кумитэ (поединки)

4.3.1. Самбон кумитэ.

- а) Атакующие действия: дзёдан ои дзуки — тюдан ои дзуки — тюдан маэ кэагэ гэри.
- б) Защитные действия: агэ укэ — сото укэ — гэдан барай с последующим проведением контратаки.

4.4. ОФП

- 4.4.1. Отжимания в упоре лежа: 35.
- 4.4.2. Сгибание тела в сед углом из положения лежа на спине: 35.
- 4.4.3. Прыжки вверх из положения сидя: 35.
- 4.4.4. Подтягивания: 5.

V. 6 КЮ: ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС

5.1. Кихон (базовая техника)

- 5.1.1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, дзёдан ои дзуки (гокай).
- 5.1.2. Косин, агэ укэ — маэ кэагэ гэри (гокай).
- 5.1.3. Дзэнсин, тюдан ои дзуки (гокай).
- 5.1.4. Косин, ути укэ — кидзами дзуки — гяку дзуки (гокай).
- 5.1.5. Дзэнсин, сото укэ — йоко эмпи ути (кйба дати) — уракэн ути (гокай).
- 5.1.6. Кокуцу дати, сюто укэ камаэ: косин, сюто укэ (гокай).
- 5.1.7. Дзюу гамаэ: дзэнсин, тюдан маэ кэагэ гэри — дзёдан ои дзуки — тюдан гяку дзуки (гокай).
- 5.1.8. Маваттэ, дзэнсин, маваси гэри — дзёдан уракэн ути — тюдан гяку дзуки (гокай).
- 5.1.9. Кйба дати камаэ: йоко кэагэ гэри (санкай).
- 5.1.10. Маваттэ: йоко кэагэ гэри (санкай).
- 5.1.11. Маваттэ: йоко кэкоми гэри (санкай).
- 5.1.12. Маваттэ: йоко кэкоми гэри (санкай).

5.2. Ката (комплексы технических элементов)

- 5.2.1. Хэйан сандан.
- 5.2.2. Хэйан нидан.
- 5.2.3. Хэйан сёдан.



5.3. Кумитэ (поединки)

5.3.1. Кихон иппон кумитэ.

а) Атакующие действия:

— дзёдан ои дзуки;

— тюдан ои дзуки;

— тюдан маэ кээгэ гэри.

б) Защитные действия: отражение атакующего действия соперника с последующим проведением контратаки.

5.4. ОФП

5.4.1. Отжимания в упоре лежа: 40.

5.4.2. Сгибание тела в сед углом из положения лежа на спине: 40.

5.4.3. Прямые прыжки вверх из положения сидя: 40.

5.3.4. Подтягивания: 7.

VI. 5 КЮ: СИНИЙ ПОЯС

6.1. Кихон (базовая техника)

6.1.1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, дзёдан ои дзуки (гокай).

6.1.2. Косин, агэ укэ — маэ кээгэ гэри (гокай).

6.1.3. Дзэнсин, тюдан ои дзуки (гокай).

6.1.4. Косин, ути укэ — кидзами дзуки — гяку дзуки (гокай).

6.1.5. Дзэнсин, сото укэ — йоко эмпи ути (киба дати) — уракэн ути (гокай).

6.1.6. Косин, гэдан барай — ути укэ (нэкоаси дати) — гяку дзуки (гокай).

6.1.7. Кокуцу дати, сюто укэ камаэ: косин, сюто укэ — гяку дзуки (дзэнкуцу дати) (гокай).

6.1.8. Дзию гамаэ: дзэнсин, тюдан маэ кээгэ гэри — дзёдан ои дзуки — тюдан гяку дзуки (гокай).

6.1.9. Маваттэ, дзэнсин, маваси гэри — дзёдан уракэн ути — тюдан гяку дзуки (гокай).

6.1.10. Киба дати камаэ: йоко кээгэ гэри (санкай).

6.1.11. Маваттэ: йоко кээгэ гэри (санкай).

6.1.12. Маваттэ: йоко кэкоми гэри (санкай).

6.1.13. Маваттэ: йоко кэкоми гэри (санкай).

6.2. Ката (комплексы технических элементов)

6.2.1. Хэйан йондан.

6.2.2. Хэйан сандан.

6.2.3. Хэйан нидан.

6.2.4. Хэйан сёдан.

6.3. Кумитэ (поединки)

6.3.1. Кихон иппон кумитэ.

а) Атакующие действия:

— дзёдан ои дзуки;

— тюдан ои дзуки;

— тюдан маэ кээгэ гэри;

— дзёдан маваси гэри.

б) Защитные действия: отражение атакующего действия соперника с последующим проведением контратаки.

6.3.2. Каэси иппон кумитэ.

6.4. ОФП

6.4.1. Отжимания в упоре лежа: 45.



6.4.2. Сгибание тела в сед углом из положения лежа на спине: 45.

6.4.3. Прыжки вверх из положения сидя: 45.

1.3.4. Подтягивания: 10.

VII. 4 КЮ: СИНИЙ ПОЯС

7.1. Кихон (базовая техника)

7.1.1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, самбон дзуки (гокай).

7.1.2. Кокуцу дати, сютто укэ камаэ: косин, сютто укэ — гяку дзуки (дзэнкуцу дати) (гокай).

7.1.3. Дзию гамаэ: дзэнсин, тюдан ои дзуки (гокай).

7.1.4. Дзию гамаэ: дзэнсин, тюдан маэ кээгэ гэри — дзёдан ои дзуки — тюдан гяку дзуки (гокай).

7.1.5. Маваттэ, дзэнсин, маваси гэри — дзёдан уракэн ути — тюдан гяку дзуки (гокай).

7.1.6. Киба дати камаэ: йоко кээгэ гэри (санкай).

7.1.7. Маваттэ: йоко кээгэ гэри (санкай).

7.1.8. Маваттэ: йоко кэкоми гэри (санкай).

7.1.9. Маваттэ: йоко кэкоми гэри (санкай).

7.1.13. Токуй вадза (коронный прием).

7.1.14. Рэндзоку вадза (коронная комбинация).

7.2. Ката (комплексы технических элементов)

7.2.1. Хэйан годан.

7.2.2. Хэйан йондан.

7.2.3. Хэйан сандан.

7.2.4. Хэйан нидан.

7.2.5. Хэйан сёдан.

7.3. Кумитэ (поединки)

7.3.1. Кихон иппон кумитэ.

а) Атакующие действия:

— дзёдан ои дзуки;

— тюдан ои дзуки;

— тюдан маэ кээгэ гэри;

— дзёдан маваси гэри.

б) Защитные действия: отражение атакующего действия соперника с последующим проведением контратаки.

7.3.2. Каэси иппон кумитэ.

7.3.3. Сокращение дистанции и проведение: гяку дзуки, кидзами дзуки, ои дзуки, маэ кээгэ гэри, маваси гэри, ура маваси гэри (сэн).

7.3.4. Маневрирование и демонстрация коронного приема на сопернике (сэн).

7.3.5. Маневрирование и демонстрация 3 коронных комбинаций на сопернике (сэн).

7.3.6. Маневрирование и демонстрация защитных действий от: кидзами дзуки, гяку дзуки, ои дзуки, маэ кээгэ гэри, маваси гэри.

7.4. ОФП

7.4.1. Отжимания в упоре лежа: 50.

7.4.2. Сгибание тела в сед углом из положения лежа на спине: 50.

7.4.3. Прыжки вверх из положения сидя: 50.

1.3.4. Подтягивания: 12.

VIII. 3 КЮ: КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

8.1. Кихон (базовая техника)

8.1.1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, самбон дзуки (гокай).



- 8.1.2. Кокуцу дати, сюто укэ камаэ: косин, сюто укэ — нукитэ (дзэнкуцу дати) (гокай).
- 8.1.3. Дзию гамаэ: дзэнсин, тюдан ои дзуки (гокай).
- 8.1.4. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: косин, сото укэ — йоко эмпи ути (киба дати) — уракэн ути.
- 8.1.5. Маваттэ: дзэнсин, тюдан гяку дзуки (гокай).
- 8.1.6. Маваттэ: дзэнсин, тюдан маэ кээгэ гэри — тюдан гяку дзуки (гокай).
- 8.1.7. Маваттэ: дзэнсин, маваси гэри — тюдан гяку дзуки (гокай).
- 8.1.8. Маваттэ: дзэнсин, усиро гэри (гокай).
- 8.1.9. Киба дати камаэ: йоко кээгэ гэри (санкай).
- 8.1.10. Маваттэ: йоко кээгэ гэри (санкай).
- 8.1.11. Маваттэ: йоко кэкоми гэри (санкай).
- 8.1.12. Маваттэ: йоко кэкоми гэри (санкай).
- 8.1.13. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — гяку дзуки (гокай).
- 8.1.14. Токуй вадза (коронный прием).
- 8.1.15. Рэндзоку вадза (коронная комбинация: цуки, ути, кэри).
- 8.1.16. Дзию гамаэ: усиро гэри (гокай).
- 8.1.17. Дзию гамаэ: микадзуки гэри (гокай).
- 8.1.18. Дзию гамаэ: ура микадзуки гэри (гокай).

8.2. Ката (комплексы технических элементов)

- 8.2.1. Тэкки сёдан.
- 8.2.2. Хэйан годан.
- 8.2.3. Хэйан йондан.
- 8.2.4. Хэйан сандан.
- 8.2.5. Хэйан нидан.
- 8.2.6. Хэйан сёдан.

8.3. Кумитэ (поединки)

8.3.1. Кихон иппон кумитэ.

а) Атакующие действия:

- дзёдан ои дзуки;
- тюдан ои дзуки;
- тюдан маэ кээгэ гэри;
- дзёдан маваси гэри;
- тюдан йоко кэкоми гэри.

б) Защитные действия: отражение атакующего действия соперника с последующим проведением контратаки.

8.3.2. Каэси иппон кумитэ.

8.3.3. Сокращение дистанции и проведение: гяку дзуки, кидзами дзуки, ои дзуки, маэ кээгэ гэри, маваси гэри, ура маваси гэри (сэн).

8.3.4. Маневрирование и демонстрация коронного приема на сопернике (сэн).

8.3.5. Маневрирование и демонстрация 3 коронных комбинаций на сопернике (сэн).

8.3.6. Маневрирование и демонстрация защитных действий от: кидзами дзуки, гяку дзуки, ои дзуки, маэ кээгэ гэри, маваси гэри.

8.4. ОФП

- 8.4.1. Отжимания в упоре лежа: 55.
- 8.4.2. Сгибание тела в сед углом из положения лежа на спине: 55.
- 8.4.3. Прямые прыжки вверх из положения сидя: 55.
- 8.4.5. Подтягивания: 14.

IX. 2 КЮ: КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС



9.1. Кихон (базовая техника)

9.1.1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, самбон дзуки (гокай).

9.1.2. Маваттэ, гэдан гамаэ: дзэнсин, тюдан ой дзуки — гяку дзуки — агэ укэ — гяку дзуки — сото укэ — гяку дзуки — гэдан барай — гяку дзуки — сюто укэ (кокуцу дати) — гяку дзуки (дзэнкуцу дати) (гокай).

9.1.3. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: косин, сото укэ — йоко эмпи ути — уракэн ути (киба дати) (гокай).

9.1.4. Дзию гамаэ: дзэнсин, тюдан ой дзуки (гокай).

9.1.5. Маваттэ: дзэнсин, тюдан гяку дзуки (гокай).

9.1.6. Маваттэ: дзэнсин, тюдан маэ кээгэ гэри — тюдан гяку дзуки (гокай).

9.1.7. Маваттэ: дзэнсин, маваси гэри — тюдан гяку дзуки (гокай).

9.1.8. Маваттэ: дзэнсин, дзёдан маэ кээгэ гэри — тюдан маэ кээгэ гэри (гокай).

9.1.9. Маваттэ: дзэнсин, тюдан маэ кээгэ гэри — тюдан маваси гэри (гокай).

9.1.10. Маваттэ: дзэнсин, усиро гэри (гокай).

9.1.11. Киба дати камаэ: йоко кээгэ гэри (санкай).

9.1.12. Маваттэ: йоко кээгэ гэри (санкай).

9.1.13. Маваттэ: йоко кэкоми гэри (санкай).

9.1.14. Маваттэ: йоко кэкоми гэри (санкай).

9.1.15. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — гяку дзуки (гокай).

9.1.16. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — ой дзуки (гокай).

9.1.17. Токуй вадза (коронный прием).

9.1.18. Рэндзоку вадза (коронная комбинация: цуки, ути, кэри).

9.1.19. Дзию гамаэ: усиро гэри (гокай).

9.1.20. Дзию гамаэ: усиро маваси гэри (гокай).

9.2. Ката (комплексы технических элементов)

9.2.1. Сэнтэй гата (по усмотрению субъекта аттестации):

— бассай дай;

— канку дай;

— эмпи;

— дзион.

9.2.2. Ситэй гата (по усмотрению аттестационной комиссии):

— хэйан сёдан;

— хэйан нидан;

— хэйан сандан;

— хэйан йондан;

— хэйан годан;

— тэkki сёдан.

9.3. Кумитэ (поединки)

9.3.1. Каэси иппон кумитэ.

9.3.2. Дзию иппон кумитэ.

а) Атакующие действия:

— дзёдан ой дзуки;

— тюдан ой дзуки;

— тюдан маэ кээгэ гэри;

— тюдан (дзёдан) маваси гэри;

— тюдан (дзёдан) ура маваси гэри;

— тюдан маэ кээгэ гэри;

— тюдан йоко гэри.

б) Защитные действия: отражение атакующего действия соперника с последующим проведением контратаки.



- 9.3.3. Сокращение дистанции и проведение: гяку дзуки, кидзами дзуки, ои дзуки, маэ кээгэ гэри, маваси гэри, ура маваси гэри (сэн).
- 9.3.4. Маневрирование и демонстрация коронного приема на сопернике (сэн).
- 9.3.5. Маневрирование и демонстрация 3 коронных комбинаций на сопернике (сэн).
- 9.3.6. Маневрирование и демонстрация защитных действий от: кидзами дзуки, гяку дзуки, ои дзуки, маэ кээгэ гэри, маваси гэри, ура маваси гэри.

9.4. ОФП

- 9.4.1. Отжимания в упоре лежа: 60.
- 9.4.2. Сгибание тела в сед углом из положения лежа на спине: 60.
- 9.4.3. Прыжки вверх из положения сидя: 60.
- 9.4.4. Подтягивания: 16.

Х. 1 КЮ: КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

10.1. Кихон (базовая техника)

- 10.1.1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, самбон дзуки (гокай).
- 10.1.2. Маваттэ, гэдан гамаэ: дзэнсин, тюдан ои дзуки — гяку дзуки — агэ укэ — гяку дзуки — сото укэ — гяку дзуки — гэдан барай — гяку дзуки — сүто укэ (кокуцу дати) — гяку дзуки (дзэнкуцу дати) (гокай).
- 10.1.3. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: косин, сото укэ — йоко эмпи ути (киба дати) — уракэн ути.
- 10.1.4. Дзию гамаэ: дзэнсин, тюдан ои дзуки (гокай).
- 10.1.5. Маваттэ: дзэнсин, тюдан гяку дзуки (гокай).
- 10.1.6. Маваттэ: дзэнсин, тюдан маэ кээгэ гэри — тюдан гяку дзуки (гокай).
- 10.1.7. Маваттэ: дзэнсин, маваси гэри — тюдан гяку дзуки (гокай).
- 10.1.8. Маваттэ: дзэнсин, дзэдан маэ кээгэ гэри — тюдан маэ кээгэ гэри (гокай).
- 10.1.9. Маваттэ: дзэнсин, тюдан маэ кээгэ гэри — тюдан маваси гэри (гокай).
- 10.1.10. Маваттэ: дзэнсин, усиро гэри (гокай).
- 10.1.11. Киба дати камаэ: йоко кээгэ гэри (санкай).
- 10.1.12. Маваттэ: йоко кээгэ гэри (санкай).
- 10.1.13. Маваттэ: йоко кэкоми гэри (санкай).
- 10.1.14. Маваттэ: йоко кэкоми гэри (санкай).
- 10.1.15. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — гяку дзуки — маваси гэри (гокай).
- 10.1.16. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — ои дзуки — гяку дзуки (гокай).
- 10.1.17. Токуй вадза (коронный прием).
- 10.1.18. Рэндзоку вадза (коронная комбинация: цуки, ути, кэри).
- 10.1.19. Дзию гамаэ: усиро гэри (гокай).
- 10.1.20. Дзию гамаэ: усиро маваси гэри (гокай).
- 10.1.21. Дзию гамаэ: микадзуки гэри (гокай).
- 10.1.22. Дзию гамаэ: ура микадзуки гэри (гокай).

10.2. Ката (комплексы технических элементов)

- 10.2.1. Сэнтэй гата (по усмотрению субъекта аттестации):
- бассай дай;
 - канку дай;
 - эмпи;
 - дзион.
- 10.2.2. Ситэй гата (по усмотрению аттестационной комиссии):
- хэйан сёдан;



- хэйан нидан;
- хэйан сандан;
- хэйан йондан;
- хэйан годан;
- тэkki сёдан.

10.3. Кумитэ (поединки)

10.3.1. Гохон кумитэ.

10.3.2. Кихон иппон кумитэ.

10.3.3. Каэси иппон кумитэ.

10.3.4. Дзию иппон кумитэ.

10.3.5. Каэси дзию иппон кумитэ.

10.3.6. Сокращение дистанции и проведение: гяку дзуки, кидзами дзуки, ои дзуки, маэ кээгэ гэри, маваси гэри, ура маваси гэри (сэн).

10.3.7. Маневрирование и демонстрация коронного приема на сопернике (сэн).

10.3.8. Маневрирование и демонстрация 3 коронных комбинаций на сопернике (сэн).

10.3.9. Маневрирование и демонстрация защитных действий от: кидзами дзуки, гяку дзуки, ои дзуки, маэ кээгэ гэри, маваси гэри.

10.4. ОФП

10.4.1. Отжимания в упоре лежа: 65.

10.4.2. Сгибание тела в сед углом из положения лежа на спине: 75.

10.4.3. Прыжки вверх из положения сидя: 65.

8.4.5. Подтягивания: 18.

XI. 1 ДАН: ЧЕРНЫЙ ПОЯС

11.1. Кихон (базовая техника)

11.1.1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, дзёдан самбон дзуки (гокай).

11.1.2. Маваттэ, дзэнсин, тюдан ои дзуки — гяку дзуки — агэ укэ — гяку дзуки — сото укэ — гяку дзуки — гэдан барай — гяку дзуки — сюто укэ (кокуцу дати) — гяку дзуки (дзэнкуцу дати) (гокай).

11.1.3. Маваттэ, дзэнсин, тюдан маэ кээгэ гэри.

11.1.4. Маваттэ, дзэнсин, маваси гэри.

11.1.5. Маваттэ, дзэнсин, дзёдан маэ кээгэ гэри — тюдан маэ кээгэ гэри.

11.1.6. Маваттэ, дзэнсин, тюдан маэ кээгэ гэри — тюдан маваси гэри.

11.1.7. Маваттэ, дзэнсин, йоко кээгэ гэри.

11.1.8. Маваттэ, дзэнсин, йоко кэкоми гэри.

11.1.9. Маваттэ, дзэнсин, усиро гэри.

11.2. Ката (комплексы технических элементов)

11.2.1. Сэнтэй гата (по усмотрению субъекта аттестации):

— бассай дай;

— канку дай;

— эмпи;

— дзион.

11.2.2. Ситэй гата: хэйан сёдан.

11.3. Кумитэ (поединки)

11.3.1. Дзию иппон кумитэ.

а) Атакующие действия:

— дзёдан ои дзуки;



- тюдан ой дзуки;
- тюдан маэ кээгэ гэри;
- дзёдан маваси гэри;
- тюдан йоко кэкоми гэри.

б) Защитные действия: отражение атакующего действия соперника с последующим проведением контратаки.

11.4. Соревнования

11.4.1. Результат в текущем сезоне:

- а) 1–3 место на чемпионате субъекта РФ (с 21 года);
- б) 1–3 место на первенстве ФО РФ (16–17, 18–20 лет);
- в) 1–3 место на первенстве РФ (14–15 лет).

ХII. 2 ДАН: ЧЕРНЫЙ ПОЯС

12.1. Кихон (базовая техника)

12.1.1. Дзию гамаэ: дзэнсин, тюдан ой дзуки.

12.1.2. Маваттэ, дзэнсин, тюдан гяку дзуки.

12.1.3. Маваттэ, дзэнсин, маэ кээгэ гэри — маваси гэри — йоко гэри — усиро гэри.

12.1.4. Дзэнкуцу дати: соноба, агэ укэ — гяку дзуки — сото укэ — гяку дзуки — гэдан барай — гяку дзуки.

12.2. Ката (комплексы технических элементов)

12.2.1. Сэнтэй гата (по усмотрению субъекта аттестации):

— бассай дай;

— канку дай;

— эмпи;

— дзион.

12.2.2. Ситэй гата (по усмотрению аттестационной комиссии):

— хэйан сёдан;

— хэйан нидан;

— хэйан сандан;

— хэйан йондан;

— хэйан годан;

— тэки сёдан.

12.3. Кумитэ (поединки)

12.3.1. Дзию кумитэ.

12.4. Соревнования

12.4.1. Результат в текущем сезоне:

- а) 1–3 место на чемпионате ФО РФ (с 21 года);
- б) 1–2 место на первенстве РФ (16–17, 18–20 лет);
- в) 1 место на первенстве РФ (14–15 лет).

ХIII. 3 ДАН: ЧЕРНЫЙ ПОЯС

13.1. Кихон (базовая техника)

13.1.1. Дзию гамаэ: дзэнсин, кидзами дзуки — самбон дзуки.

13.1.1. Маваттэ, дзэнсин, кидзами дзуки — маэ кээгэ гэри — ой дзуки.

13.1.2. Косин, агэ укэ — дзэнсин, маваси гэри — уракэн ути — ой дзуки.

13.1.3. Дзэнсин, йоко кээгэ гэри — йоко кэкоми гэри.



13.1.4. Дзэнкуцу дати: соноба, маэ кээгэ гэри, йоко гэри, усиро гэри.

13.2. Ката (комплексы технических элементов)

13.2.1. Токуй гата (по усмотрению субъекта аттестации).

13.2.2. Сэнтэй гата (по усмотрению аттестационной комиссии).

— бассай дай;

— канку дай;

— эмпи;

— дзион.

13.3. Кумитэ (поединки)

13.3.1. Дзию кумитэ.

13.4. Соревнования

13.4.1. Результат в текущем сезоне:

а) 1–3 место на чемпионате РФ (с 21 года);

б) 1 место на первенстве РФ (18–20 лет);

XIV. 4 ДАН: ЧЕРНЫЙ ПОЯС

14.1. Ката (комплексы технических элементов)

14.1.1. Токуй гата (по усмотрению субъекта аттестации).

14.1.2. Сэнтэй гата (по усмотрению аттестационной комиссии):

— бассай дай;

— канку дай;

— эмпи;

— дзион.

14.2. Кумитэ (поединки)

14.2.1. Дзию кумитэ.

14.4. Соревнования

14.4.1. Результат в текущем сезоне:

а) 1 место на чемпионате РФ;

б) 1–4 место на чемпионате Европы;

в) 1–4 место на чемпионате мира.

XV. 5 ДАН: ЧЕРНЫЙ ПОЯС

15.1. Кэнкю хаппио (разработка методических рекомендаций)

15.2. Ката (комплексы технических элементов)

15.2.1. Токуй гата (по усмотрению субъекта аттестации).

15.2.2. Сэнтэй гата (по усмотрению аттестационной комиссии):

— бассай дай;

— канку дай;

— эмпи;

— дзион.

15.3. Кумитэ (поединки)

15.3.1. Дзию кумитэ.

15.4. Соревнования



15.4.1. Результат в текущем сезоне:

- б) 1–3 место на чемпионате Европы;
- в) 1–3 место на чемпионате мира.

XVI. 6 ДАН: ЧЕРНЫЙ ПОЯС

16.1. Кэнкю хаппио (исследовательская работа)

16.2. Ката (комплексы технических элементов)

16.2.1. Токуй гата (по усмотрению субъекта аттестации).

16.2.2. Ситэй гата: хэйан сёдан.

16.3. Кумитэ (поединки)

16.3.1. Дзию иппон кумитэ.

а) Атакующие действия:

— дзёдан ои дзуки;

— тюдан ои дзуки;

— тюдан маэ кэагэ гэри;

— дзёдан маваси гэри;

— тюдан йоко кэкоми гэри.

б) Защитные действия: отражение атакующего действия соперника с последующим проведением контратаки.

XVII. 7 ДАН: ЧЕРНЫЙ ПОЯС

17.1. Кэнкю хаппио (исследовательская работа)

17.2. Ката (комплексы технических элементов)

17.2.1. Токуй гата (по усмотрению субъекта аттестации).

17.2.2. Ситэй гата: хэйан сёдан.

17.3. Кумитэ (поединки)

17.3.1. Дзию иппон кумитэ.

а) Атакующие действия:

— дзёдан ои дзуки;

— тюдан ои дзуки;

— тюдан маэ кэагэ гэри;

— дзёдан маваси гэри;

— тюдан йоко кэкоми гэри.

б) Защитные действия: отражение атакующего действия соперника с последующим проведением контратаки.

XVIII. 8 ДАН: ЧЕРНЫЙ ПОЯС

18.1. Кэнкю хаппио (исследовательская работа)

18.2. Ката (комплексы технических элементов)

18.2.1. Токуй гата (по усмотрению субъекта аттестации).

18.2.2. Ситэй гата: хэйан сёдан.

ИНСТРУКТОР «D»

1. Кихон иппон кумитэ.

2. Хэйан сёдан.

3. Методика обучения детей.



ИНСТРУКТОР «С»

1. Дзию иппон кумитэ.
2. Токуй гата (по усмотрению субъекта аттестации).
3. Методика обучения.

ИНСТРУКТОР «В»

1. Хэйан сёдан.
2. Токуй гата (по усмотрению субъекта аттестации).
3. Методика обучения.

ИНСТРУКТОР «А»

1. Хэйан сёдан.
2. Кихон иппон кумитэ.
3. Методика обучения.

СУДЬЯ «D»

1. Ситэй гата (по усмотрению аттестационной комиссии):
 - хэйан сёдан;
 - хэйан нидан;
 - хэйан сандан;
 - хэйан йондан;
 - хэйан годан;
 - тэkki сёдан.
2. Дзию иппон кумитэ.
3. Практика судейства.

СУДЬЯ «С»

1. Сэнтэй гата (по усмотрению аттестационной комиссии):
 - бассай дай;
 - канку дай;
 - эмпи;
 - дзион.
2. Дзию иппон кумитэ.
3. Практика судейства.

СУДЬЯ «В»

1. Токуй гата (по усмотрению субъекта аттестации).
2. Практика судейства.

СУДЬЯ «А»

1. Хэйан сёдан.
2. Практика судейства.

ЭКСПЕРТ «D»

1. Ситэй гата (по усмотрению аттестационной комиссии):
 - хэйан сёдан;
 - хэйан нидан;
 - хэйан сандан;
 - хэйан йондан;
 - хэйан годан;
 - тэkki сёдан.
2. Бункай.



ЭКСПЕРТ «С»

1. Сэнтэй гата (по усмотрению аттестационной комиссии):
 - бассай дай;
 - канку дай;
 - эмпи;
 - дзион.
2. Токуй гата (по усмотрению субъекта аттестации).
3. Бункай.
4. Дзию иппон кумитэ.

ЭКСПЕРТ «В»

1. Токуй гата (по усмотрению субъекта аттестации).
2. Бункай.

ЭКСПЕРТ «А»

1. Хэйан сёдан.
2. Токуй гата (по усмотрению субъекта аттестации).
3. Бункай.