

**ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА  
ВСЕМИРНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФУДОКАН (W.F.F.)**

**1-й ДАН (черный пояс)**

**Технический экзамен:**

**1. КИХОН** (из FD Камае)

- 1) (4) ZK Oi-Zuki / Gyaku-Zuki / Mae-Empi -Uchi Jd FD Камае
- 2) (4) ZK Age-Uke / ZK Gyaku-Zuki / Mawashi-Empi-Uchi FD Камае
- 3) (4) ZK Uchi-Uke / Kizami-Zuki Jd / ZK Gyaku-Zuki FD Камае
- 4) (4) ZK Soto-Uke / ZK Gyaku-Zuki / Uraken-Uchi Jd FD Камае
- 5) (4) ZK Soto-Uke / KD Yoko-Empi-Uchi Kekomi Ch / Uraken-Uchi FD Камае
- 6) (4) KK Shuto-Uke / Kizami Mae-Geri Keage / ZK Gyaku-Kekomi-Zuki /  
FD Shuto-Uchi Jd (от против. бедра) / ZK Gyaku-Soto-Shuto-Uchi Jd FD Mawate
- 7) (4) ZK Камае Mae-Geri Kekomi FD Mawate
- 8) (4) ZK Камае Ren-Geri FD Mawate
- 9) (2) KD Камае Kosa-Dachi Yoko-Geri Keage KD Mawate
- 10) (2) KD Камае Kosa-Dachi Yoko-Geri Kekomi KD Mawate
- 11) (4) FD Камае Mawashi-Geri Jd FD Mawate
- 12) (4) FD Камае Mawashi-Geri / Yoko-Geri Kekomi FD
- 13) (2) HD Shiho Gyaku-Zuki
- 14) (2) HD Shiho-Geri

**2. КАТА**

**Test Kata:** Heian Oi Kumi.

**Shitei Kata:** Bassai Dai.

**Tokui Kata:** Jion, Kanku Dai, Empi, Taiji Shodan, Hangetsu.

**Bunkai kata:** Heian Oi Kumi, Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Taiji Shodan, Hangetsu.

**3. КУМИТЭ: Jiyu-Kumite**

3 поединка по 2 минуты по правилам ИТКФ (без повторения техник)

**Тамэшивари:**

доска: по 1 шт.- рукой и ногой

(сосна, вдоль волокон 300 мм., поперек волокон 400 мм.; толщина 30 мм.)

**При демонстрации Кихон, Ката, Кумитэ выполнение следующих 5 принципов обязательно:**

**ОСАНКА, ПОНИЖЕНИЕ, КОНТРАКЦИЯ, НАПРЯЖЕНИЕ / РАССЛАБЛЕНИЕ,  
ДЫХАНИЕ, МЕНТАЛЬНАЯ СВЯЗЬ,**

**Знать и выполнять особенности технических составляющих:**

полу-лук, маятник, ротация, пружины, формирование ударных поверхностей, фокусировка ментальных векторов.

## 2-й ДАН (черный пояс)

### *Технический экзамен:*

#### 1. КИХОН (из FD Камае)

- 1) (2) ZK Kizami-Zuki → Sambon-Zuki → Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki / Mae-Empi-Uchi  
Keage Jd
- 2) (2) ZK Kizami-Zuki → Mae-Geri → Oi-Zuki / Yoko-Geri
- 3) (2) ZK Age-Uke → Mawashi-Geri / Uraken-Uchi → Oi-Zuki → Yoko-Geri / Gyaku-Zuki
- 4) (2) KD Kamae Kosa-Dachi Yoko-Geri Keage → Yoko-Geri Keage
- 5) (2) KD Kamae Kosa-Dachi Yoko-Geri Kekomi → Yoko-Geri Kekomi
- 6) (2) HD Shiho Shuto-Tate-Uke, Gyaku-Zuki
- 7) (2) HD Shiho-Geri с Ura-Mawashi-Geri

#### 2. КАТА

**Combination Kata:** Kanku Oi Kumi.

**Shitei Kata:** Empi или Wanshu, Kanku Dai.

**Tokui Kata Fudokan:** Heian Oi Kumi, Taiji Shodan, Meikyo Shodan, Meikyo Nidan, Kaminari.

**Tokui Kata:** Bassai Dai, Jion, Jitte, Hangetsu. Kanku Sho.

#### 3. КУМИТЭ: Jiyu-Kumite (правила ИТКФ)

- 1 поединок против 2-х партнеров (показать тактику ведения поединка)
- 3 поединка против 1-го партнера (без повторения техник)

При демонстрации Кихон, Ката, Кумитэ выполнение следующих 6 принципов обязательно:

ПОНИЖЕНИЕ, КОНТРАКЦИЯ, НАПРЯЖЕНИЕ / РАССЛАБЛЕНИЕ, ДЫХАНИЕ, МЕНТАЛЬНАЯ СВЯЗЬ, РЕАКЦИЯ ОПОРЫ.

### *Тамэшивари:*

доска: по 2 шт. - рукой и ногой

(сосна, вдоль волокон 300 мм.; поперек волокон 400 мм.; толщина 20 мм.)

### *Теоретический экзамен:*

Показать и объяснить биомеханические принципы, физические и ментальные векторы, динамические аспекты базовых позиций и техник:

**SHIZEI:** Sanchin, Hangetsu, Renoji, Taiji, Zenkutsu, Kokutsu, Neko – Ashi, Fudo, Kiba, Kosa, Shiko.

**UKE WAZA:** Gedan – Barai, Age, Uchi, Soto, Harai, Shuto, Juji, Morote, Empi-Yoko, Uraken, Sokumen, Osaе, Otoshi, Zukami, Sukui, Kakiwake, Teisho, Haishu, Sukui, Kosa.

**TZUKI WAZA:** Oi, Gyaku, Kizami, Kekomi, Tate, Kagi, Ura, Mawashi, Teisho, Age-Zuki.

**UCHI WAZA:** Uraken, Empi, Shuto, Tetsui, Haito, Haishu, Koken.

**KERI WAZA:** Mae, Yoko Keage, Yoko Kekomi, Fumikomi, Mikadzuki, Ura Mikadzuki, Hiza, Mawashi, Ushiro, Nami Gaeshi, Ashi Barai, Ura Mawashi, Kizami, Kakato, Kagi.