

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

Экзамен на 3-й Дан:

Подготовить композицию (собственный поединок – ката) состоящий не более чем 40 – 45 технических действий в разных направлениях. Приветствуются собственные композиции с реальными техниками (запрещёнными в спортивных поединках). Не желательны тупые заимствования дорожек из любых ката.

Начало (требуемое Сокэ):

Хачиджи Дачи, вперед Хидари Зэн-Кутсу – Дачи с Гедан-Бараи

Далее Кизами-Зуки Дзёдан потом Кизами Мае-Гери (на месте)

Далее: на сколько позволяет фантазия реализовать пристрастие к приобретённым проф. навыкам (можно включить завершающие броски с Айкидо, Джиу-джитсу, имитировать атаки в жизненные зоны тела любыми тех. движениями). Акробатика минимальна или своевременно применима по необходимости (прим: кувьрки). В середине комбинации показать принципы быстрого перемещения: вперёд – назад – вперёд с любыми техниками (демонстрация применения реакции опоры в движение).

Желательно реализовать точку эмбусэн, т. е. прийти на место начала выполнения комбинации (как в ката).

Каждая связка должна быть оправдана Бункай (или несколькими вариантами реального применения – приветствуется).

Первое исполнение комбинации: медленно – пластично/эластично. Второе: мощно и быстро настолько, насколько скорость не мешает выполнять качественную технику и перемещения. При этом больше просматривается умение использовать реакцию опоры (давление на опору) в мощных тех. движениях и в быстрых передвижениях.

Если комбинация не произведёт на экзаменатора впечатление удовлетворительного качества техники, будет просматриваться комбинаторика: Сокэ может спросить любимую комбинацию (дорожку) сочетания разных комбинаций защит и атак, которая лучше всего получается у номинанта (сдающего экзамен).

Сначала медленно – пластично/эластично, далее мощно и быстро настолько, насколько скорость не мешает выполнять технику качественно. При этом так же просматривается умение использовать реакцию опоры.

Перед сдачей экзамена отдать Сокэ описанную комбинацию с прилагаемой схемой передвижения.

счёт	дорожка	направление	позиция	передвижение	Техника / уровень
			HD		
1	1	AD	ZK hidari		Gedan-Barai
2		AD	ZK hidari		Kizami-Zuki Jodan
3		AD	ZK hidari		Kizami-Mae-Geri Chudan
4	2	DK	KD hidari	Ayumi-Ashi	Haito-Uke hidari
5		DK	KK hidari	Yori-Ashi	Kekomi-Zuki hidari jodan
..43	10	KA	HD		
YAME					

прилагается приблизительная схема комбинации

Примечание: внимательно смотреть сдачу экзамена номинантов 1-х и 2-х Данов. Сокэ в любой момент может спросить: какие ошибки были ими сделаны, или какие кондиции или требования были не достаточны (сила, давление на опору, позиции, заншин, трансмиссия и т. д.)

Два ката по выбору номинанта. Сдача экзамена по Фудокану конечно предполагает одну ката Фудокана (желательно). Подготовить все Бункай выполняемых ката с реальной техникой. Опасные техники применения выполнять медленно и корректно (без контакта).

Кумитэ: варианты (при количественном контингенте номинантов):

поединок с 3-мя номинантами на 1-й Дан;
 2-мя номинантами на 2-й Дан;
 номинантом на 3-й Дан;
 номинантом без повторяющихся техник;

поединок с 2-
 поединок с 1-м
 поединок с любым

Экзамен на 4-й Дан:

Три ката по выбору номинанта. Сдача экзамена по Фудокану конечно предполагает одну ката Фудокана (желательно).

Подготовить все Бункай выполняемых ката с реальной техникой. Опасные техники применения выполнять медленно и корректно (без контакта).

Сокэ может (90%) спросить применение только одного тех. движения из ката в 10 вариантах логического завершения (Next) без повторения применяемой техники.

Примечание: внимательно смотреть сдачу экзамена номинантов 1- 3-х Данов. Сокэ в любой момент может спросить: какие ошибки были ими сделаны, или какие кондиции или требования были не достаточны (сила, давление на опору, позиции, заншин, трансмиссия и т. д.)

Все базовые техн. действия, которые перечислены в скан.файле - знать методику обучения, применение в ситуации, особенности данной техники, своевременность исполнения и конечно выполнение самим номинантом в соответствующем качестве (контракция, реакция опоры, своевременность, заншин, дыхание и т. д.).

Кумитэ: варианты (при количественном контингенте номинантов):

поединок с 4-мя номинантами на 1-й Дан;
4-мя номинантами на 2-й Дан;
4-мя номинантами на 3-й Дан;
4-мя номинантами на 4-й Дан;
повторяющихся техник;
2- 3-мя номинантами на 1-й Дан;

поединок с 3-мя номинантами на 2-й Дан;
поединок с 1-м номинантом
поединок с любым номинантом без
или поединок со связанными руками с