

## ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 10 КЮ БЕЛЫЙ ПОЯС

Допуск к экзамену минимум через 2 месяца активного обучения,  
минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

### РЭЙГИ РИРОН

### КИХОН-ВАДЗА

#### Тачи-Вадза:

#### Стойки готовности:

- 1 Хейсоку-Дачи (Пятки вместе – носки вместе)
- 2 Мицуби-Дачи (Пятки вместе – носки врозь 45°)
- 3 Хейку-Дачи (Ноги на ширине плеч – стопы параллельно) или (Йой-Дачи – позиция готовности)

#### Базовые стойки:

- 4 Киба-Дачи «Стойка железного всадника» (Ноги – две ширины плеч – стопы параллельно)
- 5 Какуцу-Дачи (Ноги две ширины плеч – передняя стопа повернута прямо вперед – задняя под углом 90°)
- 6 Дзенкуцу-Дачи «Стойка лука» (Ноги две ширины плеч – передняя стопа повернута прямо вперед – задняя под углом 45°)

#### Атэ-Вадза

#### Удары руками:

- 1 На месте Хейку-Дачи (Йой-Дачи) Чоку-Цуки Чудан (Прямой удар кулаком в средний уровень)
- 2 На месте в Хейку-Дачи (Йой-Дачи) Отоши Тецу-Ути Дзедан (Удар молот сверху вниз в верхний уровень)

#### Уке-Вадза

#### Блоки руками:

- 1 На месте в Хейку-Дачи (Йой-Дачи) Дзедан-Аге-Уке (Защита верхнего уровня предплечьем – с низу в верх)
- 2 На месте в Хейку-Дачи (Йой-Дачи) Чудан-Сото-Уке (Защита среднего уровня предплечьем – снаружи вовнутрь)
- 3 На месте в Хейку-Дачи (Йой-Дачи) Чудан-Учи-Уке (Защита среднего уровня предплечьем – снутри наружу)
- 4 На месте в Хейку-Дачи (Йой-Дачи) Гедан-бараи (Защита нижнего уровня предплечьем – снутри наружу)

#### Аси-Вадза

#### Удары ногами:

- 1 На месте в Хейку-Дачи (Йой-Дачи) (Камае-Тэ) Чудан-Мае-Гери (Прямой удар ногой в средний уровень)
- 2 На месте в Хейку-Дачи (Йой-Дачи) (Камае-Тэ) Чудан-Еко-Гери-Кеаге (Боковой удар ногой в средний уровень)
- 3 На месте в Хейку-Дачи (Йой-Дачи) (Камае-Тэ) Чудан-Маваши-Гери (Реверсионный-дугообразный удар ногой в средний уровень)

#### Ун-Соку

#### Передвижения в стойки:

- 1 Движение вперед в Дзенкуцу-Дачи Ери-Аши (Короткий под-шаг передней ногой)
- 2 Движение вперед в Дзенкуцу-Дачи Аюми-Аши (Обычное передвижение, шаг)

## Теория

Кандидат на 10 кю должен знать и понимать перечисленные ниже вопросы: счет, названия команд, стойки, блоки, удары.

**Японский счет:** 1 – ити; 2 – ни; 3 – сан; 4 – си (ён); 5 – го; 6 – року; 7 – сити; 8 – хати; 9 – ку; 10 – дзю.

### Вопрос:

1. Как с японского переводятся слово «КАРАТЭ-ДО»?
2. Родина создания «КАРАТЭ-ДО»?
3. Как с японского переводятся слово «ФУДОКАН»?
4. Как зовут основателя стиля каратэ «ФУДОКАН»?
5. Год создания стиля «ФУДОКАН»?
6. Где был создан стиль «ФУДОКАН»?
7. Как переводится Тайкиоку шодан?

### Ответ:

1. Как с японского переводятся слово «КАРАТЭ-ДО»?  
- КАРА – пустая; ТЭ – рука; ДО – путь. «Путь пустой руки».
2. Родина создания «КАРАТЭ-ДО»?  
- Япония, Окинавские острова.
3. Как с японского переводятся слово «ФУДОКАН»?  
- Три иероглифа слова «Фудокан» означают: «непоколебимость, твердость, прочность» и «дом, домашний очаг». Дословно «Фудокан» - дом со стабильным или прочным основанием.
4. Как зовут основателя стиля каратэ «ФУДОКАН»?  
- Основателем и создателем данного направления является выдающийся мастер мирового каратэ, доктор медицины, профессор, специалист в области хирургии, клинической физиологии и спортивной медицины сэнсэй Илья Йорга, 10 Дан традиционного каратэ-до. Автор более 20-ти книг о боевых искусствах. Человек, свободно владеющий шестью языками.
5. Год создания стиля «ФУДОКАН»?  
- 15 ноября 1980 года, в день своего сорокалетия, Илья Йорга объявил о создании Международной стилиевой федерации Ден То Фудокан Каратэ-До.
6. Где был создан стиль «ФУДОКАН»?  
- Стиль Фудокан был создан в Сербии (Югославии).
7. Как переводится Тайкиоку шодан?  
- «Великий предел». Первое ката в стиле Фудокан.

## СЛОВАРЬ

№ п.п.	Название	Название по японки	Перевод названия
1	<b>Команды</b>	Хаджимэ	Начать!
2		Ямэ	Закончить! Стоп!
3		Мото-но-ичи	Занять исходные места!
4		Сорэмадэ	Разойтись!
5	<b>Базовая техника</b>	<b>Кихон-вадза</b>	<b>Базовая техника.</b>
6	<b>Стойки</b>	<b>Тачи-Вадза</b>	Техника стоек и перемещений.
7	<i>Стойки готовности</i>	<b>Хейсоку-Дачи</b>	Стойка внимания, пятки вместе, носки вместе.
8		<b>Мусуби-Дачи</b>	Стойка внимания, пятки вместе, носки врозь.
9		<b>Хейку-Дачи (Йой-Дачи)</b>	Стойка готовности. (Позиция готовности).
10	<i>Базовые стойки</i>	<b>Киба-Дачи</b>	Боевая стойка, «Стойка всадника» стопы параллельно, колени смотрят в сторону. Расстояние между стопами примерно две ширины плеч. Вес тела распределяется на обе ноги равномерно, центр тяжести по центру.
11		<b>Какуцу-Дачи</b>	Боевая стойка с опорой на заднюю ногу. 30% веса на переню и 70% веса на заднюю ногу, центр тяжести смещен к задней ноге, одна стопа смотрит вперед, вторая под прямым углом 90°.
12		<b>Дзенкуцу-Дачи</b>	Передняя фронтальная боевая стойка. «Стойка лука» ширина стоки соответствует ширине плеч, длина примерно две ширины плеч. Вес тела распределен 60% на переднюю ногу и 40% на заднюю, центр тяжести по центру.
13	<b>Техника рук</b>	<b>Атэ-Вадза (Уде-Вадза)</b>	Техника рук.
14	<i>Удары руками</i>	<b>Чоку-Цуки</b>	Прямой удар кулаком руки.
15		<b>Ой-Цуки</b>	Прямой удар кулаком руки с шагом вперед (одноименная рука и нога). <b>ПРИМЕР: левая рука + левая нога.</b>
16		<b>Гьяку-Цуки</b>	Прямой удар кулаком руки вперед (разноименная рука и нога) <b>ПРИМЕР: левая рука + правая нога.</b>
17		<b>Отоши Тецу-Ути</b>	Удар кулаком сверху в низ, «Кулак молот».
18	<b>Техника ног</b>	<b>Аси-Вадза</b>	Техника ног.
19	<i>Удары ногами</i>	<b>Мае-Гери</b>	Удар ногой вперед.
20		<b>Еко-Гери</b>	Удар ногой в сторону.
21		<b>Маваши-Гери</b>	Удар ногой по дуге.
22	<b>Техника защиты</b>	<b>Уке-вадза</b>	Техника защиты (блок).
23	<i>Защита руками</i>	<b>Аге-Уке</b>	Верхняя защита (блок) предплечьем.
24		<b>Сото-Уке</b>	Защита (блок) предплечьем снаружи внутрь.
25		<b>Учи-Уке</b>	Защита (блок) предплечьем снутри наружу.
26		<b>Гедан-Баран</b>	Защита (блок) «Сметающий» предплечьем на среднем и нижнем уровне.
27	<b>Техника передвижений</b>	<b>Ун-Соку</b>	Передвижения в стойках.
28	<i>Передвижение</i>	<b>Ери-Аши</b>	Под шаг ногой вперед или назад.
29		<b>Аюми-Аши</b>	Шаг ногой вперед или назад (обычный шаг).

30	<b>Направления</b>	Мае	Вперед.
31		Уширо	Назад.
32		Ёко	В сторону.
33		Хидари	Влево.
34		Миги	Вправо.
35	<b>Уровни</b>	Дзедан	Верхний уровень.
36		Чудан	Средний уровень.
37		Гедан	Нижний уровень.
38	<b>Спарринги</b>	Кумитэ	Спарринг.
39		Тори	Атакующая сторона.
40		Уке	Защищающаяся сторона.
41		Гохон-Кумитэ	Обусловленный спарринг рассчитанный на пять атак, в конце контратака.
42		Ката	Цельный комплекс состоящий из набора технических связок.
43		Эмбусэн	Схема перемещений в ката.
44		Тайкиоку шодан	«Великий предел». Первое ката в стиле Фудокан.
45		<b>Этикет</b>	Рэй
46	Рицу-рэй		Поклон стоя.
47	Дза-рэй		Поклон сидя.
48	<b>Разное</b>	Мицуру	Подключение в работу мышц спины путем сведения лопаток.
49		Хики-тэ	Возврат руки в исходное положение к бедру.
50		Хики-аши	Возврат ноги в исходное положение к бедру.
51		Кимэ	Сильная, моментальная концентрация всего тела.
52		Ки-аи	Спонтанный выкрик, выброс энергии.
53		Саёнара	До свидания.
54		Домо-аригато-годзаимаста	Большое Вам спасибо.

## ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 9 КЮ БЕЛЫЙ ПОЯС

Допуск к экзамену минимум через 3 месяца активного обучения,  
минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

### РЭЙГИ РИРОН

#### КИХОН-ВАДЗА

<b>Тачи-Вадза:</b>	Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу
<b>Уке-Вадза:</b>	Гедан-Бараи, Аге-Удэ, Сото-Удэ
<b>Атэ-Вадза:</b>	Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура
<b>Кери-Вадза:</b>	Мае-Кеаге, Кин

#### РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Ой-Тсуки
- 2 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Гедан-Бараи
- 3 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Дзедан-Аге-Уке
- 4 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Сото-Уке
- 5 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае-Те) (Аюми-Аши) Чудан-Мае-Гери-Кеаге

#### КАТА-ВАДЗА

##### Тест-Ката:

Тайкиоку-Шодан

##### Ситэй-Ката:

Тайкиоку-Нидан

#### КУМИТЭ-ВАДЗА

##### Гохон-Кумитэ

1. Чудан-Ой-Тсуки 5 атак (Аюми-Аши Зенкутсу-Дачи) Защита Сото-Уке
  2. Дзедан-Ой-Тсуки 5 атак (Аюми-Аши Зенкутсу-Дачи) Защита Аге-Уке
- После пятой атаки одна контратака Гьяку-Тсуки*

#### УКЕМИ-ВАДЗА

- 1.Сувари-Вадза Мае-Укеми-Каитэн-Дзю
- 2.Сувари-Вадза Йоко-Укеми-Каитэн-Дзю
- 3.Сувари-Вадза Уширо-Укеми-Каитэн-Дзю

## РЭНТАЙХО

### ТЕСТ НА ОТЖИМАНИЯ

	2 ТЭЙШО		2 СЭЙКЕН		ЮБИ		ХАЙШУ		1 ТЭЙШО		СПИНОЙ		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	8	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	10	8
11 - 14 лет	12	10	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	12	10
Старше 15 лет	16	12	10	5	---	---	---	---	---	---	---	---	26	17

### ТЕСТ НА БРЮШНЫЕ И СПИННЫЕ МУСКУЛЫ

	Подъем ног сидя на полу		Подъем корпуса лежа на спине		Подъем корпуса лежа на животе		Подъем ног в висе на перекладине		Подъем корпуса сидя через скамью		Подъем корпуса лежа через скамью		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	---	---	5	4	5	4	---	---	---	---	---	---	10	8
11 - 14 лет	---	---	8	6	7	4	---	---	---	---	---	---	15	10
Старше 15 лет	5	5	15	8	9	7	---	---	---	---	---	---	29	20

### ТЕСТ НА ПРИСЕДАНИЯ И ПРЫЖКИ

	Полный присед		Прыжок в длину из полного приседа		Прыжок в высоту из полного приседа		Прыжок в высоту на препятствие		Прыжок в высоту с оборотом 180 градусов		Прыжок в высоту с оборотом 360 градусов		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	5	4	5	4	---	---	---	---	---	---	---	---	10	8
11 - 14 лет	8	6	5	4	---	---	---	---	---	---	---	---	13	10
Старше 15 лет	12	10	10	5	---	---	---	---	---	---	---	---	22	15

### ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ

	Контрольное время для мужчин (в секундах)	Контрольное время для женщин (в секундах)
10 лет и младше	8,5-9,6	9,0-10,1
11 - 14 лет	7,7-8,5	8,5-9,6
Старше 15 лет	7,2-8,0	8,4-9,2

## ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 8 КЮ ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

Допуск к экзамену после присвоения 9 Кю минимум через 3 месяца активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

### РЭЙГИ РИРОН

#### КИХОН-ВАДЗА

<b>Тачи-Вадза:</b>	Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба
<b>Уке-Вадза:</b>	Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто
<b>Атэ-Вадза:</b>	Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура
<b>Кери-Вадза:</b>	Мае-Кеаге, Кин-Гери, Йоко-Кеаге
<b>Ун-Соку:</b>	Аюми-Аши, Йори-Аши

#### РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Ой-Тсуки
- 2 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Гедан-Бараи
- 3 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Дзедан-Аге-Уке
- 4 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Учи-Уке
- 5 Вперед Кокутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Шуто-Уке
- 6 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Сото-Уке
- 7 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Аюми-Аши) Чудан-Мае-Гери-Кеаге
- 8 Всторону Киба-Дачи (Камае) (Коса-Дачи) Чудан-Йоко-Гери-Кеаге

#### КАТА-ВАДЗА

##### Тест-Ката:

Хейан-Шодан

##### Ситэй-Ката:

Тайкиоку-Нидан, Тайкиоку-Сандан по выбору экзаменатора

##### Токуй-Ката:

Тайкиоку-Шодан

##### Бункай-Ката:

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

#### КУМИТЭ-ВАДЗА

##### Гохон-Кумитэ

1. Чудан-Ой-Тсуки 5 атак (Аюми-Аши Зенкутсу-Дачи) Защита Сото-Уке
2. Дзедан-Ой-Тсуки 5 атак (Аюми-Аши Зенкутсу-Дачи) Защита Аге-Уке
3. Чудан-Мае-Гери 5 атак (Аюми-Аши Зенкутсу-Дачи) Защита Гедан-Бараи  
*После пятой атаки одна контратака Гьяку-Тсуки*

## УКЕМИ-ВАДЗА

1.Сувари-Вадза Мае-Каитэн-Укеми-Го

2.Сувари-Вадза Йоко-Укеми-Го

3.Сувари-Вадза Уширо-Укеми-Го

## РЭНТАЙХО

### ТЕСТ НА ОТЖИМАНИЯ

	2 ТЭЙШО		2 СЭЙКЕН		ЮБИ		ХАЙШУ		1 ТЭЙШО		СПИНОЙ		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	8	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	10	8
11 - 14 лет	12	10	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	12	10
Старше 15 лет	16	12	5	3	---	---	---	---	---	---	10	8	31	23

### ТЕСТ НА БРЮШНЫЕ И СПИННЫЕ МУСКУЛЫ

	Подъем ног сидя на полу		Подъем корпуса лежа на спине		Подъем корпуса лежа на животе		Подъем ног в вися на перекладине		Подъем корпуса сидя через скамью		Подъем корпуса лежа через скамью		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	5	4	5	4	5	4	---	---	---	---	---	---	15	12
11 - 14 лет	8	5	10	5	5	5	---	---	---	---	---	---	23	15
Старше 15 лет	12	10	12	10	10	5	---	---	---	---	---	---	34	25

### ТЕСТ НА ПРИСЕДАНИЯ И ПРЫЖКИ

	Полный присед		Прыжок в длину из полного приседа		Прыжок в высоту из полного приседа		Прыжок в высоту на препятствие		Прыжок в высоту с оборотом 180 градусов		Прыжок в высоту с оборотом 360 градусов		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	5	4	5	4	5	4	---	---	---	---	---	---	15	12
11 - 14 лет	8	5	10	5	5	5	---	---	---	---	---	---	23	15
Старше 15 лет	10	8	12	10	10	8	---	---	---	---	---	---	32	26

### ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ

	Контрольное время для мужчин (в секундах)	Контрольное время для женщин (в секундах)
10 лет и младше	8,5-9,6	9,0-10,1
11 - 14 лет	7,7-8,5	8,5-9,6
Старше 15 лет	7,2-8,0	8,4-9,2



## ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

### 7 КЮ

### ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Допуск к экзамену после присвоения 8 Кю минимум через 3 месяца активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

## РЭЙГИ РИРОН

### КИХОН-ВАДЗА

<b>Тачи-Вадза:</b>	Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба
<b>Уке-Вадза:</b>	Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Хайван, Моротэ, Осае
<b>Атэ-Вадза:</b>	Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Йонхон-Нукитэ
<b>Кери-Вадза:</b>	Мае-Кеаге, Кин-Гери, Йоко-Кеаге
<b>Ун-Соку:</b>	Аюми-Аши, Чидори-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Фуми-Аши

### РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Ой-Тсуки
- 2 Назад Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Гедан-Бараи / (Йори-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
- 3 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Дзедан-Аге-Уке / (Йори-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
- 4 Назад Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Учи-Уке / (Йори-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
- 5 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Сото-Уке / (Йори-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
- 6 Назад Кокутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Шуто-Уке передней ногой переместиться в стойку Зенкутсу-Дачи Чудан-Гьяку-Йонхон-Нукитэ
- 7 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Аюми-Аши) Чудан-Мае-Гери-Кеаге
- 8 Всторону Киба-Дачи (Камае) (Чидори-Аши) Чудан-Йоко-Гери-Кеаге
- 9 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Аюми-Аши) Чудан-Йоко-Гери-Кеаге

### КАТА-ВАДЗА

#### Тест-Ката:

Хейан-Нидан

#### Ситэй-Ката:

Тайкиоку-Йондан, Хейан-Шодан по выбору экзаменатора

#### Токуй-Ката:

Тайкиоку-Шодан, Тайкиоку-Нидан, Тайкиоку-Сандан по выбору каратэки

#### Бункай-Ката:

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

### КУМИТЭ-ВАДЗА

#### Санбон-Кумитэ

1. Дзедан-Ой-Тсуки, Чудан-Ой-Тсуки, Гедан-Ой-Тсуки - 3 атаки (Аюми-Аши Зенкутсу-Дачи) (Защита Аге-Уке, Чудан-Сото-Уке, Гедан-Бараи)
2. Дзедан-Ой-Тсуки, Чудан-Ой-Тсуки, Чудан-Мае-Гери - 3 атаки (Аюми-Аши Зенкутсу-Дачи)

(Защита Аге-Уке, Чудан-Сото-Уке, Гедан-Бараи)  
После третьей атаки – одна контратака Гьяку-Тсуки

## УКЕМИ-ВАДЗА

- 1.Сувари-Вадза Мае-Отоши-Укеми
- 2.Сувари-Вадза Йоко-Каитэн-Укеми-Го
- 3.Сувари-Вадза Уширо-Каитэн-Укеми-Го

## РЭНТАЙХО

<b>ТЕСТ НА ОТЖИМАНИЯ</b>														
	2 ТЭЙШО		2 СЭЙКЕН		ЮБИ		ХАЙШУ		1 ТЭЙШО		СПИНОЙ		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	10	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	10	10
11 - 14 лет	15	10	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	15	10
Старше 15 лет	15	10	8	6	---	---	---	---	---	---	10	8	33	24
<b>ТЕСТ НА БРЮШНЫЕ И СПИННЫЕ МУСКУЛЫ</b>														
	Подъем ног сидя на полу		Подъем корпуса лежа на спине		Подъем корпуса лежа на животе		Подъем ног в висе на перекладине		Подъем корпуса сидя через скамью		Подъем корпуса лежа через скамью		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	5	5	8	5	5	5	---	---	---	---	---	---	18	15
11 - 14 лет	10	8	10	8	10	8	---	---	---	---	---	---	30	24
Старше 15 лет	15	10	12	12	12	10	---	---	---	---	---	---	37	32
<b>ТЕСТ НА ПРИСЕДАНИЯ И ПРЫЖКИ</b>														
	Полный присед		Прыжок в длину из полного приседа		Прыжок в высоту из полного приседа		Прыжок в высоту на препятствие		Прыжок в высоту с оборотом 180 градусов		Прыжок в высоту с оборотом 360 градусов		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	5	5	5	5	10	5	---	---	---	---	---	---	20	15
11 - 14 лет	10	7	10	8	10	5	---	---	---	---	---	---	30	20
Старше 15 лет	15	10	12	10	12	10	---	---	---	---	---	---	39	30
<b>ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ</b>														
	Контрольное время для мужчин (в секундах)							Контрольное время для женщин (в секундах)						
	10 лет и младше	8,5-9,6							9,0-10,1					
11 - 14 лет	7,7-8,5							8,5-9,6						
Старше 15 лет	7,2-8,0							8,4-9,2						

## ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

### 6 КЮ

### ЗЕЛЕНый ПОЯС

Допуск к экзамену после присвоения 7 Кю минимум через 3 месяца активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

## РЭЙГИ РИРОН

### КИХОН-ВАДЗА

- Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба  
**Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Моротэ, Эмпи, Осае, Коса, Тсуками  
**Атэ-Вадза:** Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Татэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Рэн-Тсуки, Санбон-Тсуки  
**Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Миказуки, Рэн, Маваши, Фумикоми  
**Ун-Соку:** Аюми-Аши, Чидори-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Фуми-Аши, Окури-Аши

### РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
- 2 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Санбон-Тсуки (Дзедан, Чудан, Чудан)
- 3 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Дзедан-Уракен-Учи
- 4 Назад Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Учи-Уке + (Йори-Аши) Дзедан-Кизами-Тсуки
- 5 Вперед Кокутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Шуто-Уке / (Аюми-Аши) Зенкутсу-Дачи Ой-Нукитэ / шаг назад Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) (Камае)
- 6 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Аюми-Аши) Чудан-Мае-Гери-Кеаге / Дзедан-Гьяку-Тсуки
- 7 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Аюми-Аши) Мае-Рэн-Гери (\*)
- 8 Всторону Киба-Дачи (Камае) (Чидори-Аши) Дзедан-Йоко-Гери-Кеаге
- 9 Всторону Киба-Дачи (Камае) (Тсуги-Аши) Чудан-Йоко-Гери-Кеаге
- 10 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Аюми-Аши) Чудан-Маваши-Гери

(\*) Чудан-Мае-Гери + Дзедан-Мае-Гери другой ногой

### КАТА-ВАДЗА

#### Тест-Ката:

Хейан-Сандан

#### Сигэй-Ката:

Тайкиоку-Годан, Хейан-Шодан, Хейан-Нидан по выбору экзаменатора

#### Токуй-Ката:

Тайкиоку-Шодан, Тайкиоку-Нидан, Тайкиоку-Сандан, Тайкиоку-Йондан по выбору каратэки

#### Бункай-Ката:

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

## КУМИТЭ-ВАДЗА

### Санбон-Кумитэ

- Дзедан-Ой-Тсуки, Чудан-Мае-Гери, Дзедан-Маваши-Гери - 3 атаки (Аюми-Аши Зенкутсу-Дачи)  
(Защита Аге-Уке, Гедан-Бараи, Дзедан-Учи-Уке)
- Чудан-Ой-Тсуки, Дзедан-Маваши-Гери, Чудан-Мае-Гери - 3 атаки (Аюми-Аши Зенкутсу-Дачи)  
(Защита Чудан-Сото-Уке, Дзедан-Учи-Уке, Гедан-Бараи)  
*После третьей атаки – одна контратака Гьяку-Тсуки*

### Кихон-Иппон-Кумитэ

*(Все атаки выполняются с обеих сторон – справа и слева)*

- Атака Дзедан-Ой-Тсуки, Защита Аге-Уке, контратака только Гьяку-Тсуки
- Атака Чудан-Ой-Тсуки, Защита Учи-Уке или Сото-Уке или Шуто-Уке, контратака только Гьяку-Тсуки
- Атака Чудан-Мае-Гери, Защита Гедан-Бараи или Харай-Уке, контратака только Гьяку-Тсуки

## УКЕМИ-ВАДЗА

- Тачи-Вадза Мае-Укеми-Каитэн-Дзю
- Тачи-Вадза Йоко-Каитэн-Укеми-Дзю
- Тачи-Вадза Уширо-Укеми-Каитэн-Дзю

## РЭНТАЙХО

### ТЕСТ НА ОТЖИМАНИЯ

	2 ТЭЙШО		2 СЭЙКЕН		ЮБИ		ХАЙШУ		1 ТЭЙШО		СПИНОЙ		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	10	---	---	---	---	---	---	---	---	5	5	15	15
11 - 14 лет	12	12	---	---	---	---	---	---	---	---	10	5	22	17
Старше 15 лет	15	15	10	8	---	---	---	---	10	---	10	10	45	33

### ТЕСТ НА БРЮШНЫЕ И СПИННЫЕ МУСКУЛЫ

	Подъем ног сидя на полу		Подъем корпуса лежа на спине		Подъем корпуса лежа на животе		Подъем ног в висе на перекладине		Подъем корпуса сидя через скамью		Подъем корпуса лежа через скамью		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	5	10	10	5	5	---	---	---	---	---	---	25	20
11 - 14 лет	10	10	10	10	10	10	---	---	---	---	---	---	30	30
Старше 15 лет	15	12	15	15	10	10	---	---	---	---	---	---	40	37

### ТЕСТ НА ПРИСЕДАНИЯ И ПРЫЖКИ

	Полный присед		Прыжок в длину из полного приседа		Прыжок в высоту из полного приседа		Прыжок в высоту на препятствие		Прыжок в высоту с оборотом 180 градусов		Прыжок в высоту с оборотом 360 градусов		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	5	5	5	10	10	---	---	---	---	---	---	25	20
11 - 14 лет	10	5	10	10	10	10	---	---	---	---	---	---	30	25
Старше 15 лет	15	10	15	15	10	10	---	---	---	---	---	---	40	35

### ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ

	Контрольное время для мужчин (в секундах)	Контрольное время для женщин (в секундах)
10 лет и младше	8,5-9,6	9,0-10,1
11 - 14 лет	7,7-8,5	8,5-9,6
Старше 15 лет	7,2-8,0	8,4-9,2

## ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

### 5 КЮ СИНИЙ ПОЯС

Допуск к экзамену после присвоения 6 Кю минимум через 3 месяца активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

### РЭЙГИ РИРОН

#### КИХОН-ВАДЗА

- Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба, Коса  
**Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Моротэ, Эмпи, Какиваке, Осае, Коса, Тсуками  
**Атэ-Вадза:** Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Татэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Мае-Эмпи, Йоко-Эмпи, Мавашу-Эмпи, Рэн, Санбон  
**Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Миказуки, Рэн, Мавашу, Мае-Хиза, Аге-Хиза, Фумикоми  
**Ун-Соку:** Аюми-Аши, Чидори-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Фуми-Аши, Окури-Аши, Хираки-Аши, Мавашу-Аши

#### РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Дзедан-Уракен-Учи / (Йори-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
- 2 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Санбон-Тсуки (Дзедан, Чудан, Дзедан) (Йори-Аши)
- 3 Назад Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Дзедан-Аге-Уке + Гедан-Бараи (на месте той же рукой) / (Йори-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
- 4 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Учи-Уке + (Йори-Аши) Дзедан-Кизами-Тсуки (той же рукой) / (Йори-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
- 5 Назад Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Сото-Уке / (переход передней ногой в позицию Киба-Дачи Йоко-Эмпи-Учи / (переход передней ногой в стойку) Зенкутсу-Дачи (Камае)
- 6 Вперед Кокутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Шуто-Уке / Чудан-Кизами-Мае-Гери / Зенкутсу-Дачи Гьяку-Нукитэ
- 7 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Аюми-Аши) Мае-Рэн-Гери (\*)
- 8 Встопону Киба-Дачи (Камае) (Чидори-Аши) Дзедан-Йоко-Гери-Кеаге
- 9 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Аюми-Аши) Дзедан-Мавашу-Гери / Чудан-Гьяку-Тсуки

(\*)Чудан-Кизами-Мае-Гери + Дзедан-Мае-Гери другой ногой

#### КАТА-ВАДЗА

##### Тест-Ката:

Хейан-Йондан

##### Ситэй-Ката:

Тайкиоку-Рокудан, Хейан-Нидан, Хейан-Сандан по выбору экзаменатора

##### Токуй-Ката:

Тайкиоку-Шодан, Тайкиоку-Нидан, Тайкиоку-Сандан, Тайкиоку-Йондан, Тайкиоку-Годан, Хейан-Шодан по выбору каратэки

## Бункай-Ката:

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

## КУМИТЭ-ВАДЗА

### Кихон-Иппон-Кумитэ

(Все атаки выполняются с обеих сторон – справа и слева)

1.Дзедан-Ой-Тсуки; 2.Чудан-Мае-Гери; 3.Чудан-Ой-Тсуки; 4.Чудан-Йоко-Гери-Кеаге

Защита и контратака на усмотрение защищающегося, в завершение обязательно Тодомэ-Вадза

## УКЕМИ-ВАДЗА

1.Тачи-Вадза Мае-Каитэн-Укеми-Го

2.Тачи-Вадза Йоко-Укеми-Го

3.Тачи-Вадза Уширо-Укеми-Го

## РЭНТАЙХО

### ТЕСТ НА ОТЖИМАНИЯ

	2 ТЭЙШО		2 СЭЙКЕН		ЮБИ		ХАЙШУ		1 ТЭЙШО		СПИНОЙ		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	10	5	3	---	---	---	---	---	---	10	10	25	23
11 - 14 лет	---	10	10	8	---	---	---	---	10	---	10	5	30	23
Старше 15 лет	---	---	15	10	---	---	10	5	10	5	10	10	45	30

### ТЕСТ НА БРЮШНЫЕ И СПИННЫЕ МУСКУЛЫ

	Подъем ног сидя на полу		Подъем корпуса лежа на спине		Подъем корпуса лежа на животе		Подъем ног в висе на перекладине		Подъем корпуса сидя через скамью		Подъем корпуса лежа через скамью		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	10	10	10	10	5	---	---	---	---	---	---	30	25
11 - 14 лет	10	10	15	10	10	10	---	---	---	---	---	---	35	30
Старше 15 лет	---	---	---	---	---	---	15	10	15	15	15	15	45	40

### ТЕСТ НА ПРИСЕДАНИЯ И ПРЫЖКИ

	Полный присед		Прыжок в длину из полного приседа		Прыжок в высоту из полного приседа		Прыжок в высоту на препятствие		Прыжок в высоту с оборотом 180 градусов		Прыжок в высоту с оборотом 360 градусов		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	10	5	5	15	10	---	---	---	---	---	---	30	25
11 - 14 лет	10	10	15	10	10	10	---	---	---	---	---	---	35	30
Старше 15 лет	15	10	15	15	10	10	---	---	5	5	---	---	45	40

### ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ

	Контрольное время для мужчин (в секундах)	Контрольное время для женщин (в секундах)
10 лет и младше	8,5-9,6	9,0-10,1
11 - 14 лет	7,7-8,5	8,5-9,6
Старше 15 лет	7,2-8,0	8,4-9,2

## ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

### 4 КЮ

### ФИОЛЕТОВЫЙ ПОЯС

Допуск к экзамену после присвоения 5 Кю минимум через 6 месяца активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

## РЭЙГИ РИРОН

### КИХОН-ВАДЗА

- Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба, Коса, Рэйноджи
- Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Моротэ, Эмпи, Какиваке, Джуджи, Манджи, Осае, Коса, Хайшу, Тсуками
- Атэ-Вадза:** Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Татэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Мае-Эмпи, Йоко-Эмпи, Маваши-Эмпи, Рэн, Санбон, Каги
- Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Йоко-Кекоми, Миказуки, Рэн, Маваши, Мае-Хиза, Аге-Хиза, Фумикоми
- Ун-Соку:** Аюми-Аши, Чидори-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Фуми-Аши, Окури-Аши, Хираки-Аши, Маваши-Аши, Кавашаи, Кае-Аши

### РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Санбон-Тсуки (Чудан, Чудан, Дзедан) (Йори-Аши)
- 2 Назад Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Гедан-Бараи + Чудан-Учи-Уке (той же рукой) + (Йори-Аши) Дзедан-Кизами-Тсуки (той же рукой) / Чудан-Гьяку-Тсуки (другой рукой) (Йори-Аши)
- 3 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Сото-Уке / переход передней ногой в стойку Киба-Дачи Йоко-Эмпи-Учи / переход передней ногой в положение Зенкутсу-Дачи (Йори-Аши) Дзедан-Уракен-Учи
- 4 Назад Кокутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Шуто-Уке / Чудан-Кизами-Йоко-Гери-Кекоми / Зенкутсу-Дачи Дзедан-Гьяку-Тсуки
- 5 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Мае-Гери / (Аюми-Аши) Дзедан-Ой-Тсуки / шаг назад Зенкутсу-Дачи (Камае)
- 6 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Дзедан-Ой-Тсуки / Чудан-Кизами-Маваши-Гери / (Йори-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
- 7 Всторону Киба-Дачи (Камае) (Чидори-Аши) Йоко-Гери-Кеаге
- 8 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Аюми-Аши) Йоко-Гери-Кекоми
- 9 На месте: Йой-Дачи (Камае) Чудан-Мае-Гери вперед, Дзедан-Йоко-Гери-Кеаге всторону (\*)
- 10 На месте: Йой-Дачи (Камае) Чудан-Мае-Гери вперед, Дзедан-Маваши-Гери вперед (\*)

(\*)Техника выполняется одной и той же ногой

### КАТА-ВАДЗА

#### Тест-Ката:

Хейан-Годан

#### Ситэй-Ката:

Хейан-Шодан, Хейан-Нидан, Хейан-Сандан, Хейан-Йондан по выбору экзаменатора



## Токуй-Ката:

Тайкиоку-1-6 по выбору каратэки; Омотэ-Ката или Ура-Ката по выбору экзаменатора

## Бункай-Ката:

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

## КУМИТЭ-ВАДЗА

### Кихон-Иппон-Кумитэ

(Все атаки выполняются с обеих сторон – справа и слева)

1. Дзедан-Ой-Тсуки; 2. Чудан-Мае-Гери; 3. Чудан-Ой-Тсуки;
4. Чудан-Йоко-Гери-Кекоми; 5. Дзедан-Маваши-Гери

Защита и контратака на усмотрение защищающегося, в завершение обязательно Тодомэ-Вадза

## УКЕМИ-ВАДЗА

1. Тачи-Вадза Мае-Тоби-Отоши-Укеми
2. Тачи-Вадза Йоко-Каитэн-Укеми-Го
3. Тачи-Вадза Рьотэ-Уширо-Укеми

## РЭНТАЙХО

### ТЕСТ НА ОТЖИМАНИЯ

	2 ТЭЙШО		2 СЭЙКЕН		ЮБИ		ХАЙШУ		1 ТЭЙШО		СПИНОЙ		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	5	10	15	10	---	---	---	---	---	---	10	10	30	30
11 - 14 лет	---	10	20	15	---	---	---	---	10	---	10	10	40	35
Старше 15 лет	---	---	20	20	---	---	10	5	10	5	10	10	50	40

### ТЕСТ НА БРЮШНЫЕ И СПИННЫЕ МУСКУЛЫ

	Подъем ног сидя на полу		Подъем корпуса лежа на спине		Подъем корпуса лежа на животе		Подъем ног в висе на перекладине		Подъем корпуса сидя через скамью		Подъем корпуса лежа через скамью		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	10	10	15	10	10	10	---	---	---	---	---	---	35	30
11 - 14 лет	---	---	---	---	---	---	15	10	15	15	10	10	40	35
Старше 15 лет	---	---	---	---	---	---	15	15	20	15	15	15	50	45

### ТЕСТ НА ПРИСЕДАНИЯ И ПРЫЖКИ

	Полный присед		Прыжок в длину из полного приседа		Прыжок в высоту из полного приседа		Прыжок в высоту на препятствие		Прыжок в высоту с оборотом 180 градусов		Прыжок в высоту с оборотом 360 градусов		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	15	10	5	5	15	15	---	---	---	---	---	---	35	30
11 - 14 лет	15	15	10	10	---	---	5	---	10	10	---	---	40	35
Старше 15 лет	20	18	15	15	---	---	5	5	15	10	---	---	55	48

### ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ

	Контрольное время для мужчин (в секундах)	Контрольное время для женщин (в секундах)
10 лет и младше	8,5-9,6	9,0-10,1
11 - 14 лет	7,7-8,5	8,5-9,6
Старше 15 лет	7,2-8,0	8,4-9,2



## ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

### 3 КЮ

### СВЕТЛО КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

Допуск к экзамену после присвоения 4 Кю минимум через 6 месяца активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

## РЭЙГИ РИРОН

### КИХОН-ВАДЗА

- Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба, Коса, Рэйноджи, Фудо
- Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Гайван, Моротэ, Эмпи, Какиваке, Джуджи, Манджи, Осае, Коса, Хайшу, Нагаши, Тсуками
- Атэ-Вадза:** Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Татэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Мае-Эмпи, Йоко-Эмпи, Маваша-Эмпи, Рэн, Санбон, Каги, Шуто
- Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Йоко-Кекоми, Йоко-Кизами, Миказуки, Рэн, Маваша, Мае-Хиза, Аге-Хиза, Фумикоми, Уширо, Ура-Маваша, Уширо-Ура-Маваша, Мае-Тоби-Гери, Нидан-Тоби-Гери, Нами-Аши
- Ун-Соку:** Аюми-Аши, Чидори-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Фуми-Аши, Окури-Аши, Хираки-Аши, Маваша-Аши, Каваша, Кае-Аши, Мае-Аши

### РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Гьяку-Санбон-Тсуки (вперед, назад, поворот на впереди стоящей ноге на 360° через спину)
- 2 Назад Кокутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Учи-Уке / (Йори-Аши) Зенкутсу-Дачи Чудан-Гьяку-Тсуки / Дзедан-Аге-Уке
- 3 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Сото-Уке / переход передней ногой в стойку Киба-Дачи (Йори-Аши) Йоко-Эмпи / переход передней ногой в положение Зенкутсу-Дачи Дзедан-Уракен-Учи / (Йори-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки
- 4 Назад Кокутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Шуто-Уке / Чудан-Кизами-Мае-Гери / завершить в позиции Зенкутсу-Дачи Дзедан-Гьяку-Сото-Шуто-Учи
- 5 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Мае-Гери / Дзедан-Аге-Уке / (Йори-Аши) Чудан-Гьяку-Тсуки / Гедан-Бараи
- 6 Всторону Киба-Дачи (Камае) (Чидори-Аши) Чудан-Йоко-Гери-Кеаге / Киба-Дачи (Аюми-Аши) (Камае) Чудан-Йоко-Гери-Кекоми другой ногой
- 7 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Аюми-Аши) Маваша-Рэн-Гери (\*)
- 8 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Аюми-Аши) Чудан-Уширо-Гери / Чудан-Гьяку-Тсуки
- 9 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Аюми-Аши) Дзедан-Уширо-Ура-Маваша-Гери / Чудан-Гьяку-Тсуки
- 10 Джиу-Камае: одна самостоятельная боевая комбинация согласованная с экзаменатором (\*\*)
- 11 Контроль атаки по перемещающейся цели: Фудо-Дачи (Камае) Зенкутсу-Дачи Гьяку-Тсуки (\*\*\*)

(\*) Маваша-Рэн-Гери: Кизами-Маваша-Гери (Чудан), Маваша-Гери (Дзедан) вперед

(\*\*) Комбинация должна иметь элементы защиты и нападения;

Каратэка должен объяснить сущность комбинации устно;

Каратэка должен показать комбинацию независимо;

Каратэка должен показать комбинацию на партнере медленно и затем с фактической скоростью и силой.

(\*\*\*)Точность и контроль 10-и ударов по перемещающейся цели, допустимы максимум 3 контакта

## КАТА-ВАДЗА

### Тест-Ката:

Тэйджи-Шодан, Тэки-Шодан

### Ситэй Ката:

Хейан 1-5 по выбору экзаменатора; Омотэ-Ката или Ура-Ката по выбору экзаменатора

### Токуй Ката:

Тайкиоку-1-6 по выбору каратэки; Омотэ-Ката или Ура-Ката по выбору экзаменатора

### Бункай-Ката:

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

## КУМИТЭ-ВАДЗА

### Джиу-Иппон-Кумитэ:

*(Все атаки выполняются с обеих сторон – справа и слева)*

1. Дзедан-Ой-Теуки; 2. Чудан-Ой-Теуки; 3. Чудан-Гьяку-Теуки;
  4. Чудан-Мае-Гери; 5. Чудан-Йоко-Гери-Кекоми; 6. Дзедан-Маваши-Гери
- Любая защита и контратака на усмотрение защищающегося

## УКЕМИ-ВАДЗА

1. Тачи-Вадза Мае-Хяку-Каитэн-Укеми
2. Тачи-Вадза Йоко-Хяку-Каитэн-Укеми-Дзю
3. Тачи-Вадза Гьяку-Уширо-Каитэн-Укеми

## НАГЕ-ВАДЗА

1. Дэ-Аши-Бараи (Боковая подсечка под выставленную ногу)

## РЭНТАЙХО

ТЕСТ НА ОТЖИМАНИЯ																	
	2 ТЭЙШО		2 СЭЙКЕН		ЮБИ		ХАЙШУ		1 ТЭЙШО		СПИНОЙ		ИТОГО				
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж			
10 лет и младше	5	5	15	10	---	---	---	---	---	---	15	10	35	25			
11 - 14 лет	---	5	20	15	---	---	10	5	10	---	10	10	50	35			
Старше 15 лет	---	---	25	20	10	---	10	10	10	10	10	10	65	50			
ТЕСТ НА БРЮШНЫЕ И СПИННЫЕ МУСКУЛЫ																	
	Подъем ног сидя на полу		Подъем корпуса лежа на спине		Подъем корпуса лежа на животе		Подъем ног в висе на перекладине		Подъем корпуса сидя через скамью		Подъем корпуса лежа через скамью		ИТОГО				
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж			
10 лет и младше	---	---	---	---	---	---	15	10	15	15	10	10	40	35			
11 - 14 лет	---	---	---	---	---	---	15	15	20	15	15	15	50	45			
Старше 15 лет	---	---	---	---	---	---	20	15	20	20	20	20	60	55			
ТЕСТ НА ПРИСЕДАНИЯ И ПРЫЖКИ																	
	Полный присед		Прыжок в длину из полного приседа		Прыжок в высоту из полного приседа		Прыжок в высоту на препятствие		Прыжок в высоту с оборотом 180 градусов		Прыжок в высоту с оборотом 360 градусов		ИТОГО				
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж			
10 лет и младше	15	10	10	10	---	---	5	5	10	10	---	---	40	35			
11 - 14 лет	15	15	10	10	---	---	10	10	15	10	---	---	50	45			
Старше 15 лет	15	15	15	15	---	---	10	10	15	15	5	---	60	55			
ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ																	
	Контрольное время для мужчин (в секундах)						Контрольное время для женщин (в секундах)										
	10 лет и младше						8,5-9,6						9,0-10,1				
11 - 14 лет						7,7-8,5						8,5-9,6					
Старше 15 лет						7,2-8,0						8,4-9,2					

## ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

### 2 КЮ

### КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

Допуск к экзамену после присвоения 3 Кю минимум через 6 месяца активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

## РЭЙГИ РИРОН

### КИХОН-ВАДЗА

- Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба, Коса, Рэйноджи, Фудо
- Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Гайван, Моротэ, Эмпи, Какиваке, Джуджи, Манджи, Осае, Коса, Хайшу, Нагаши, Сукуй, Каке, Авасэ, Тсуками
- Атэ-Вадза:** Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Татэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Мае-Эмпи, Йоко-Эмпи, Маваши-Эмпи, Татэ-Эмпи, Рэн, Санбон, Каги, Шуто, Хайто, Хасами, Тэйшо, Хэйко
- Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Йоко-Кекоми, Йоко-Кизами, Миказуки, Рэн, Маваши, Мае-Хиза, Аге-Хиза, Фумикоми, Уширо, Ура-Маваши, Уширо-Ура-Маваши, Мае-Тоби-Гери, Нидан-Тоби-Гери, Нами-Аши,
- Ун-Соку:** Аюми-Аши, Чидори-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Фуми-Аши, Окури-Аши, Хираки-Аши, Маваши-Аши, Каваши, Кае-Аши, Мае-Аши – все элементы комбинируются с перемещением вперед, в сторону и назад

### РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Мае-Гери / Санбон-Тсуки (Дзедан, Чудан, Дзедан) (Йори-Аши)
- 2 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Дзедан-Ой-Тсуки / Дзедан-Гьяку-Мае-Эмпи / (Йори-Аши) Дзедан-Татэ-Эмпи + (переход передней ногой в стойку) Киба-Дачи Чудан-Йоко-Эмпи (той же рукой) (Йори-Аши)
- 3 Назад Кокутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Шуто-Уке / Чудан-Кизами-Маваши-Гери / закончить в позиции Зенкутсу-Дачи Дзедан-Гьяку-Хайто-Учи
- 4 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Сото-Уке / (переход передней ногой в стойку) Киба-Дачи Чудан-Уракен-Учи / (переход передней ногой в положение) Зенкутсу-Дачи Дзедан-Учи-Шуто-Учи (той же рукой) / Чудан-Гьяку-Тсуки (другой рукой)
- 5 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Аюми-Аши) Дзедан-Маваши-Гери / Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Дзедан-Йоко-Гери-Кекоми / Дзедан-Уракен-Учи / Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Ой-Тсуки
- 6 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Аюми-Аши) Чудан-Мае-Гери / (Аюми-Аши) Чудан-Уширо-Гери / Чудан-Гьяку-Тсуки / шаг назад Зенкутсу-Дачи (Камае)
- 7 В сторону Киба-Дачи (Чидори-Аши) Чудан-Йоко-Гери-Кеаге + Чудан-Йоко-Гери-Кекоми (\*)
- 8 Зенкутсу-Дачи Камае (Аюми-Аши) Чудан-Мае-Гери / (Аюми-Аши) Дзедан-Маваши-Гери / (Аюми-Аши) Чудан-Уширо-Гери / Зенкутсу-Дачи Дзедан-Гьяку-Хайто-Учи
- 9 Старт из Йой-Дачи в Зенкутсу-Дачи Шихо Эмпи-Учи (Татэ, Уширо, Йоко, Маваши)

- 10 На месте Зенкутсу-Дачи (Камае), Чудан-Мае-Гери вперед, Чудан-Уширо-Гери назад (\*)
- 11 Сан-Бон-Гери Хайсоку-Дачи Дзедан-Мае-Гери / Дзедан-Йоко-Гери-Кеаге / Дзедан-Маваши-Гери (\*)
- 12 Джиу Камае: две самостоятельных боевых комбинации согласованных с экзаменатором (\*\*)
- 13 Джиу Камае: две самостоятельных боевых комбинации согласованных с экзаменатором (\*\*)
- 14 Контроль атаки по движущейся цели: Фудо-Дачи (Камае) Зенкутсу-Дачи Кизами-Тсуки (\*\*\*)

(\*)Техника выполняется одной и той же ногой, без постановки ноги на пол

(\*\*)Комбинация должна иметь элементы защиты и нападения;

Каратэка должен объяснить сущность комбинации устно;

Каратэка должен показать комбинацию независимо;

Каратэка должен показать комбинацию на партнере медленно и затем с фактической скоростью и силой.

(\*\*\*)Точность и контроль 10-и ударов по перемещающейся цели, допустимы максимум 2 контакта

## КАТА-ВАДЗА

### Тест-Ката:

Канку-Дай, Бассай-Дай, Каминари

### Ситэй Ката:

Тэйджи-Шодан, Тэки-Шодан по выбору экзаменатора

### Токуй Ката:

Хейан 1-5 по выбору каратэки; Омотэ-Ката или Ура-Ката по выбору экзаменатора

### Бункай-Ката:

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

## КУМИТЭ-ВАДЗА

### Джиу-Иппон-Кумитэ:

*(Все атаки выполняются с обеих сторон – справа и слева)*

1. Дзедан-Ой-Тсуки; 2. Чудан-Ой-Тсуки; 3. Дзедан-Кизами-Тсуки; 4. Чудан-Гьяку-Тсуки; 5. Чудан-Мае-Гери; 6. Чудан-Йоко-Гери-Кекоми; 7. Дзедан-Маваши-Гери

Любая защита и контратака на усмотрение защищающегося

### Джиу-Кумитэ

Два спарринга с партнерами той же категории (того же уровня Кю)

## УКЕМИ-ВАДЗА

1. Тачи-Вадза Мае-Хяку-Укеми

2. Тачи-Вадза Йоко-Хяку-Каитэн-Укеми-Го

3. Тачи-Вадза Уширо-Тоби-Отоши-Укеми

## НАГЕ-ВАДЗА

1. Де-Аши-Бараи (Боковая подсечка под выставленную ногу);

2. Хиза-Гурума (Подсечка в колено под отставленную ногу);

3. Томое-Наге (Бросок через голову с упором стопой в живот)

## РЭНТАЙХО

### ТЕСТ НА ОТЖИМАНИЯ

	2 ТЭЙШО		2 СЭЙКЕН		ЮБИ		ХАЙШУ		1 ТЭЙШО		СПИНОЙ		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	5	5	20	15	---	---	---	---	---	---	20	15	45	35
11 - 14 лет	---	5	25	20	---	---	10	10	10	---	25	20	70	55
Старше 15 лет	---	---	30	25	10	---	10	10	10	10	30	25	90	70

### ТЕСТ НА БРЮШНЫЕ И СПИННЫЕ МУСКУЛЫ

	Подъем ног сидя на полу		Подъем корпуса лежа на спине		Подъем корпуса лежа на животе		Подъем ног в висе на перекладине		Подъем корпуса сидя через скамью		Подъем корпуса лежа через скамью		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	---	---	---	---	---	---	15	15	15	15	15	10	45	40
11 - 14 лет	---	---	---	---	---	---	20	15	20	20	20	20	60	55
Старше 15 лет	---	---	---	---	---	---	25	20	25	25	20	20	70	65

### ТЕСТ НА ПРИСЕДАНИЯ И ПРЫЖКИ

	Полный присед		Прыжок в длину из полного приседа		Прыжок в высоту из полного приседа		Прыжок в высоту на препятствие		Прыжок в высоту с оборотом 180 градусов		Прыжок в высоту с оборотом 360 градусов		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	15	10	10	8	---	---	10	8	10	10	---	---	45	36
11 - 14 лет	20	15	15	10	---	---	15	10	15	15	5	5	70	55
Старше 15 лет	25	20	20	15	---	---	20	15	20	20	10	10	95	80

### ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ

	Контрольное время для мужчин (в секундах)	Контрольное время для женщин (в секундах)
10 лет и младше	8,5-9,6	9,0-10,1
11 - 14 лет	7,7-8,5	8,5-9,6
Старше 15 лет	7,2-8,0	8,4-9,2

## ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

### 1 КЮ

### ТЕМНО КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

Допуск к экзамену после присвоения 2 Кю минимум через 6 месяцев активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

## РЭЙГИ РИРОН

### КИХОН-ВАДЗА

- Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба, Коса, Рэйноджи, Фудо, Саги-Аши, Хангетсу
- Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Гайван, Моротэ, Эмпи, Какиваке, Джуджи, Манджи, Осае, Коса, Хайшу, Нагаши, Сукуй, Каке, Авасэ, Тэйшо, Фури-Ваке-Бараи, Гайван-Отоши, Тсуками, Бо
- Атэ-Вадза:** Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Татэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Мае-Эмпи, Йоко-Эмпи, Маваша-Эмпи, Татэ-Эмпи, Рэн, Санбон, Каги, Шуто, Хайто, Хасами, Тэйшо, Хэйко
- Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Йоко-Кекоми, Йоко-Кизами, Миказуки, Рэн, Маваша, Мае-Хиза, Аге-Хиза, Фумикоми, Уширо, Ура-Маваша, Уширо-Ура-Маваша, Мае-Тоби-Гери, Нами-Аши
- Ун-Соку:** Аюми-Аши, Чидори-Аши, Йори-Аши, Тсуги-Аши, Фуми-Аши, Окури-Аши, Хираки-Аши, Маваша-Аши, Каваша, Кае-Аши, Мае-Аши - все элементы комбинируются с перемещением вперед, всторону и назад

### РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Аюми-Аши) Чудан-Мае-Гери / Зенкутсу-Дачи Гьяку-Санбон-Тсуки (Йори-Аши) (вперед, назад, поворот на впереди стоящей ноге на 360° через спину)
- 2 Вперед Кокутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Шуто-Уке / Чудан-Кизами-Мае-Гери / Чудан-Гьяку-Тсуки Зенкутсу-Дачи / Дзедан-Учи-Шуто-Учи / Дзедан-Гьяку-Хайто-Учи (Йори-Аши)
- 3 Назад Кокутсу-Дачи (Йори-Аши) Чудан-Шуто-Уке / (переход передней ногой в позицию) Зенкутсу-Дачи Дзедан-Гьяку-Сото-Шуто-Учи / Чудан-Мае-Гери / Чудан-Гьяку-Тсуки
- 4 Вперед Зенкутсу-Дачи Камае (Аюми-Аши) Чудан-Мае-Гери + Чудан-Йоко-Гери-Кекоми (\*) / Зенкутсу-Дачи Чудан-Гьяку-Тсуки
- 5 Всторону Киба-Дачи (Камае) (Чидори-Аши) Чудан-Йоко-Гери-Кеаге + Чудан-Йоко-Гери-Кекоми (\*) / вперед Киба-Дачи (Камае) Дзедан-Маваша-Гери (другой ногой)
- 6 Вперед Зенкутсу-Дачи Камае (Аюми-Аши) Чудан-Йоко-Гери-Кеаге / (Аюми-Аши) Чудан-Йоко-Гери-Кекоми / (Аюми-Аши) Чудан-Уширо-Гери / Зенкутсу-Дачи Чудан-Гьяку-Тсуки
- 7 Вперед Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Мае-Гери + Дзедан-Маваша-Гери (\*) / (вперед) Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) Чудан-Уширо-Гери / Зенкутсу-Дачи Дзедан-Уракен-Учи / Чудан-Гьяку-Тсуки (Йори-Аши) / (шаг назад) Зенкутсу-Дачи (Аюми-Аши) (Камае)
- 8 Вперед Зенкутсу-Дачи Чудан-Кизами-Мае-Гери / Дзедан-Маваша-Гери + Дзедан-Уширо-Ура-Маваша-Гери / вперед Зенкутсу-Дачи Дзедан-Гьяку-Хайто-Учи
- 9 Зенкутсу-Дачи Шихо Чудан-Татэ-Шуто-Уке / Чудан-Гьяку-Тсуки

- 10 Сан-Бон-Гери Хайсоку-Дачи Чудан-Мае-Гери / Дзедан-Йоко-Гери-Кеаге / Чудан-Уширо-Гери (\*)  
11 Джиу Камае: две самостоятельных боевых комбинации согласованных с экзаменатором (\*\*)  
12 Контроль атаки по движущейся цели: Фудо-Дачи (Камае) Зенкутсу-Дачи Кизами-Тсуки + Гьяку-Тсуки (\*\*\*)

(\*)Техника выполняется одной и той же ногой, без постановки ноги на пол

(\*\*)Комбинация должна иметь элементы защиты и нападения;

Каратэка должен объяснить сущность комбинации устно;

Каратэка должен показать комбинацию независимо;

Каратэка должен показать комбинацию на партнере медленно и затем с фактической скоростью и силой.

(\*\*\*)Точность и контроль 10-и ударов по перемещающейся цели, допустимы максимум 2 контакта

## КАТА-ВАДЗА

### Тест-Ката:

Хейан-Ой-Куми, Тэйджи-Нидан, Джион

### Ситэй Ката:

Каминари, Канку-Дай, Бассай-Дай, Тэйджи-Шодан, Тэкки-Шодан по выбору экзаменатора

### Токуй Ката:

Энпи, Хангетсу, Мейкио-Шодан по выбору каратэки

### Бункай-Ката:

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

## КУМИТЭ-ВАДЗА

### Джиу-Иппон-Кумитэ:

*(Все атаки выполняются с обеих сторон – справа и слева)*

1. Дзедан-Ой-Тсуки; 2. Чудан-Ой-Тсуки; 3. Дзедан-Кизами-Тсуки; 4. Чудан-Гьяку-Тсуки; 5. Чудан-Мае-Гери; 6. Чудан-Йоко-Гери-Кекоми; 7. Дзедан-Маваши-Гери; 8. Чудан-Уширо-Гери;

Любая защита и контратака на усмотрение защищающегося

### Джиу-Кумитэ

Три спарринга с партнерами той же категории (того же уровня Кю)

## НАГЕ-ВАДЗА

1. Де-Аши-Бараи (Боковая подсечка под выставленную ногу);
2. Хиза-Гурума (Подсечка в колено под отставленную ногу);
3. Томое-Наге (Бросок через голову с упором стопой в живот);
4. Суми-Отоши (Бросок выведением из равновесия назад)

## ПРИМЕР

**Джиу Камае: две самостоятельных боевых комбинации согласованных с экзаменатором (\*\*):**

1. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Аюми-Аши) Дзедан или Чудан-Миказуки-Гери / Рен-Цуки Дзедан (Дзедан-Кизами-Цуки + Дзедан-Гьяку-Цуки) / Дзедан-Мае-Эмпи-Учи
2. Вперед Зенкутсу-Дачи (Камае) (Аюми-Аши) Дзедан-Маваши-Гери (постановка ноги вперед) / назад Зенкутсу-Дачи (Йори-Аши) Чудан-Учи-Удэ-Уке + Дзедан-Гьяку-Тэйшо-Учи / Чудан-Мае-Хиза-Гери



## РЭНТАЙХО

### ТЕСТ НА ОТЖИМАНИЯ

	2 ТЭЙШО		2 СЭЙКЕН		ЮБИ		ХАЙШУ		1 ТЭЙШО		СПИНОЙ		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	5	5	20	15	---	---	---	---	5	---	20	18	50	38
11 - 14 лет	---	---	25	20	10	---	10	8	10	5	25	20	80	53
Старше 15 лет	---	---	30	25	10	---	15	10	15	10	30	25	100	70

### ТЕСТ НА БРЮШНЫЕ И СПИННЫЕ МУСКУЛЫ

	Подъем ног сидя на полу		Подъем корпуса лежа на спине		Подъем корпуса лежа на животе		Подъем ног в висе на перекладине		Подъем корпуса сидя через скамью		Подъем корпуса лежа через скамью		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	---	---	---	---	---	---	15	10	20	15	15	12	50	37
11 - 14 лет	---	---	---	---	---	---	25	15	25	20	20	15	70	50
Старше 15 лет	---	---	---	---	---	---	30	20	30	25	25	20	85	65

### ТЕСТ НА ПРИСЕДАНИЯ И ПРЫЖКИ

	Полный присед		Прыжок в длину из полного приседа		Прыжок в высоту из полного приседа		Прыжок в высоту на препятствие		Прыжок в высоту с оборотом 180 градусов		Прыжок в высоту с оборотом 360 градусов		ИТОГО	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
10 лет и младше	---	---	15	10	---	---	15	10	15	10	10	5	55	35
11 - 14 лет	15	10	20	15	---	---	15	10	20	15	15	10	85	60
Старше 15 лет	20	15	25	20	---	---	20	15	25	20	20	15	110	85

### ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ

	Контрольное время для мужчин (в секундах)	Контрольное время для женщин (в секундах)
10 лет и младше	8,5-9,6	9,0-10,1
11 - 14 лет	7,7-8,5	8,5-9,6
Старше 15 лет	7,2-8,0	8,4-9,2



## ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ШО-ДАН ЧЕРНЫЙ ПОЯС

Допуск к экзамену после присвоения 1 Кю минимум через 12 месяцев активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

### РЭЙГИ

**Знание основ:** Будо, Каратэ, До, Фудокан, Додзе, Кейко, Додзе-Кун, Шомэн, Соке, Сэнсэй, Сэнпай, Кохай, Рэй, За-Рэй, Ритсу-Рэй, Шомэн-Ни-Рэй, Додзе-Ни-Рэй, Сэнсэй-Ни-Рэй, Отогай-Ни-Рэй, Мокусю, Доги, Хакама, Оби, Кю, Дан

### РИРОН

**Направления и уровни:** Мае, Йоко, Уширо, Аге, Отоши, Фуми, Мавашу, Маватэ, Хидари, Миги, Дзедан, Чудан, Гедан, Аши

**Перемещения:** Аюми-Аши, Чидори-Аши, Тсуги-Аши, Окури-Аши, Каитэн, Учи-Коми

**Анатомия:** Аши, Ашикуби, Эмпи, Гайван, Гоши, Хайшу, Хайсоку, Хайван, Хара, Хиджи, Хиракен, Хиза, Хизагашира, Ики, Какато, Какуто, Ката, Кен, Кинтэки, Коши, Куби, Мата, Мэн, Найван, Накадака, Сэйкен, Сеой, Шомэн, Сокуто, Те, Тэйшо, Тэйсоку, Тсумасаки, Тэтсуй, Удэ, Уракен, Юби

**Стратегия:** Тай-Сабаки, Го-Но-Сэн, Сэн-Но-Сэн, Тай-Но-Сэн, Ма-Аи, Чика-Ма, То-Ма, Бункай, Кимэ, Йасумэ, Нагарэ, Ибуки, Ки-Аи, Кенсэй, Заншин, Ханми, Камае, Окори

### КИХОН-ВАДЗА

**Тачи-Вадза:** Хайсоку, Хэйко, Мусуби, Хачиджи, Учи-Хачиджи, Зенкутсу, Кокутсу, Киба, Коса, Рэйноджи, Фудо, Саги-Аши, Хангетсу, Санчин, Шико, Нэко-Аши

**Уке-Вадза:** Гедан-Бараи, Харай, Аге-Удэ, Сото-Удэ, Учи-Удэ, Шуто, Татэ-Шуто, Хайван, Гайван, Моротэ, Эмпи, Какиваке, Джуджи, Манджи, Осае, Коса, Хайшу, Нагаши, Сукуй, Какэ, Авасэ, Тэйшо, Фури-Ваке-Бараи, Гайван-Отоши, Тсуками, Бо, Мавашу

**Атэ-Вадза:** Кизами, Ой, Гьяку, Тэтсуй, Ура, Татэ, Йонхон-Нукитэ, Татэ-Уракен, Отоши-Уракен, Уширо-Эмпи, Мае-Эмпи, Йоко-Эмпи, Мавашу-Эмпи, Татэ-Эмпи, Рэн, Санбон, Каги, Шуто, Хайто, Хасами, Тэйшо, Хэйко, Мавашу

**Кери-Вадза:** Мае-Кеаге, Кин, Мае-Кекоми, Мае-Кизами, Йоко-Кеаге, Йоко-Кекоми, Йоко-Кизами, Миказуки, Рэн, Мавашу, Мае-Хиза, Аге-Хиза, Мавашу-Хиза, Фумикоми, Уширо, Ура-Мавашу, Уширо-Ура-Мавашу, Мае-Тоби-Гери, Нидан-Тоби-Гери, Йоко-Тоби-Гери, Нами-Аши, Кансэтсу

**Укеми-Вадза:** Мае-Укеми-Каитэн-Дзю, Йоко-Каитэн-Укеми-Дзю, Уширо-Укеми-Каитэн-Дзю, Мае-Каитэн-Укеми-Го, Йоко-Укеми-Го, Уширо-Укеми-Го, Мае-Тоби-Отоши-Укеми, Йоко-Каитэн-Укеми-Го, Рьотэ-Уширо-Укеми, Мае-Хяку-Каитэн-Укеми, Йоко-Хяку-Каитэн-Укеми-Дзю, Гьяку-Уширо-Каитэн-Укеми, Мае-Хяку-Укеми, Йоко-Хяку-Каитэн-Укеми-Го, Уширо-Тоби-Отоши-Укеми

**Наге-Вадза:**

1. Дэ-Аши-Бараи (Боковая подсечка под выставленную ногу);
2. Хиза-Гурума (Подсечка в колено под отставленную ногу);
3. Томое-Наге (Бросок через голову с упором стопой в живот);
4. Суми-Отоши (Бросок выведением из равновесия назад);

5. О-Сото-Гари (Отхват, бросок соперника рывком на себя за одну ногой);
6. О-Сото-Гурума (Отхват, бросок соперника рывком на себя под две ноги);
7. Сукуй-Наге (Обратный переворот с подсадом бедром);
8. Учи-Мата (Подхват изнутри, под одну ногу);
9. Ко-Сото-Гаке (Зацеп снаружи голенью)

## РЭНЗОКУ-ВАДЗА

- 1 Хидари-Фудо-Дачи (Камае) шаг вперед Аюми-Аши Миги-Зенкутсу-Дачи **Дзедан-Миги-Ой-Тсуки** / на месте Миги-Зенкутсу-Дачи **Чудан-Хидари-Гьяку-Тсуки** / Йори-Аши Миги-Фудо-Дачи **Дзедан-Миги-Татэ-Эмпи-Учи** / Миги-Фудо-Дачи (Камае)
- 2 Хидари-Фудо-Дачи (Камае) шаг вперед Аюми-Аши Миги-Зенкутсу-Дачи **Дзедан-Миги-Аге-Уке** / на месте Миги-Зенкутсу-Дачи **Чудан-Хидари-Гьяку-Тсуки** / Йори-Аши Миги-Фудо-Дачи **Чудан-Миги-Мавашаи-Эмпи** / Миги-Фудо-Дачи (Камае)
- 3 Хидари-Фудо-Дачи (Камае) шаг вперед Аюми-Аши Миги-Фудо-Дачи **Чудан-Миги-Учи-Уке** / переход передней ногой в позицию Йори-Аши Миги-Зенкутсу-Дачи **Дзедан-Миги-Кизами-Тсуки** / Йори-Аши Миги-Зенкутсу-Дачи **Чудан-Хидари-Гьяку-Тсуки** / Миги-Фудо-Дачи (Камае)
- 4 Хидари-Фудо-Дачи (Камае) шаг вперед Аюми-Аши Миги-Фудо-Дачи **Чудан-Миги-Сото-Уке** / переход передней ногой в позицию Йори-Аши Миги-Зенкутсу-Дачи **Чудан-Хидари-Гьяку-Тсуки** / вперед Йори-Аши Миги-Зенкутсу-Дачи **Дзедан-Миги-Уракен-Учи** / Миги-Фудо-Дачи (Камае)
- 5 Хидари-Фудо-Дачи (Камае) шаг вперед Аюми-Аши Миги-Фудо-Дачи **Чудан-Миги-Сото-Уке** / переход передней ногой в положение Йори-Аши Миги-Кибя-Дачи **Чудан-Миги-Йоко-Эмпи-Учи** / переход передней ногой Йори-Аши Миги-Зенкутсу-Дачи **Дзедан-Миги-Уракен-Учи** / вперед Йори-Аши Миги-Зенкутсу-Дачи **Чудан-Хидари-Гьяку-Тсуки** / Миги-Фудо-Дачи (Камае)
- 6 Хидари-Фудо-Дачи (Камае) шаг вперед Аюми-Аши Миги-Кокутсу-Дачи **Чудан-Шуто-Уке** / на месте Миги-Кокутсу-Дачи **Чудан-Миги-Кизами-Мае-Гери-Кеаге** / на месте Миги-Зенкутсу-Дачи **Чудан-Хидари-Гьяку-Тсуки** / вперед Йори-Аши Миги-Фудо-Дачи **Чудан-Учи-Шуто-Учи** / вперед Йори-Аши Миги-Зенкутсу-Дачи **Дзедан-Гьяку-Сото-Шуто-Учи** / Миги-Фудо-Дачи (Камае)
- 7 Хидари-Фудо-Дачи (Камае) шаг вперед Аюми-Аши Миги-Зенкутсу-Дачи **Чудан-Миги-Мае-Гери** / на месте Миги-Зенкутсу-Дачи **Чудан-Хидари-Гьяку-Тсуки** / Миги-Фудо-Дачи (Камае)
- 8 Хидари-Фудо-Дачи (Камае) шаг вперед Аюми-Аши Миги-Зенкутсу-Дачи **Дзедан-Миги-Мавашаи-Гери** / на месте Миги-Зенкутсу-Дачи **Чудан-Хидари-Гьяку-Тсуки** / Миги-Фудо-Дачи (Камае)
- 9 Хидари-Фудо-Дачи (Камае) шаг вперед Аюми-Аши Миги-Зенкутсу-Дачи **Мае-Рэн-Гери (\*)** / на месте Миги-Зенкутсу-Дачи **Дзедан-Миги-Кизами-Тсуки** / вперед Йори-Аши Миги-Зенкутсу-Дачи **Чудан-Хидари-Гьяку-Тсуки** / Миги-Фудо-Дачи (Камае)
- 10 Хидари-Фудо-Дачи (Камае) шаг вперед Аюми-Аши Миги-Зенкутсу-Дачи **Чудан-Миги-Мае-Гери** / **Дзедан-Хидари-Мавашаи-Гери** / **Дзедан-Миги-Уширо-Ура-Мавашаи-Гери** / **Чудан-Хидари-Йоко-Гери-Кекоми** / Хидари-Зенкутсу-Дачи **Чудан-Миги-Гьяку-Тсуки** / шаг назад Миги-Фудо-Дачи (Камае)
- 11 Шихо-Татэ-Тсуки (старт из стойки Хайсоку-Дачи): **Татэ-Шуто-Уке (в Фудо-Дачи)** / **Гьяку-Тсуки (в Зенкутсу-Дачи)**
- 12 Шихо-Гери старт из Камае-Дачи: **Мае-Гери** / **Йоко-Гери-Кеаге** / **Уширо-Гери** / **Мавашаи-Гери** / (\*\*)

- 13 Джиу Камае: две свободные боевые комбинации по выбору каратэки (\*\*\*)  
14 Контроль атаки по движущейся цели: Фудо-Дачи (Камае) **Мае-Гери, Гьяку-Тсуки** (\*\*\*\*)

(\*) Чудан-Кизами-Мае-Гери + Дзедан-Мае-Гери другой ногой  
(\*\*) Техника выполняется одной и той же ногой непрерывно, без постановки ноги на пол  
(\*\*\*) Комбинация должна иметь элементы защиты и нападения;  
Каратэка должен объяснить сущность комбинации устно;  
Каратэка должен показать комбинацию независимо;  
Каратэка должен показать комбинацию на партнере медленно и затем с фактической скоростью и силой.  
(\*\*\*\*) Точность и контроль 10-и ударов по перемещающейся цели, допустим максимум 1 контакт

## КАТА-ВАДЗА

### Тест-Ката:

**Хейан-Ой-Куми, Тэйджи-Нидан**

### Ситэй Ката:

Каминари, **Сэтсу**, Бассай-Дай, **Тэки-Нидан** (по выбору экзаменатора)

### Токуй Ката:

Йон-Рэй, Джион, Канку-Дай, Бассай-Дай, Тэйджи-Шодан, Энпи, Хангетсу, Мейкио-Шодан, Санчин  
(по выбору каратэки)

### Бункай-Ката:

По выбору экзаменаторов показать практическое применение указанного технического действия с логическим завершением Тодомэ

## КУМИТЭ-ВАДЗА

### Джиу-Иппон-Кумитэ:

*(Все атаки выполняются с обеих сторон – справа и слева)*

1. Дзедан-Ой-Тсуки+ Чудан-Гьяку-Тсуки; 2. Чудан-Ой-Тсуки; 3. Дзедан-Кизами-Тсуки+ Чудан-Гьяку-Тсуки; 4. Чудан-Гьяку-Тсуки; 5. Чудан-Мае-Гери+ Дзедан-Кизами-Тсуки; 6. Чудан-Йоко-Гери-Кекоми;  
7. Дзедан-Мавашу-Гери+ Чудан-Гьяку-Тсуки; 8. Дзедан-Кизами-Тсуки+ Чудан-Уширо-Гери;

Защита и контратака должны быть выполнены с полным контролем

### Джиу-Кумитэ:

Два спарринга с партнерами той же категории (того же уровня Кю)

## ГОШИН-ВАДЗА:

- 1 Самозащита против захвата одной или двух рук;
- 2 Самозащита против захвата за плечо спереди и сзади;
- 3 Самозащита против захвата одежды спереди одной рукой;
- 4 Самозащита против обхвата тела сзади.

*Каждая техника самозащиты должна иметь логическое обоснование, и завершение Тодомэ-Вадза.*

## ТАМЕШИВАРИ

- 1 Одну деревянную доску размером 300x400x25 миллиметров,  
Сломать с помощью техники: Гьяку-Тсуки или Тэтсуй-Учи или Эмпи-Учи
- 2 Одну деревянную доску размером 300x400x25 миллиметров,  
Сломать с помощью техники: Мае-Гери или Йоко-Гери или Хиза-Гери

**Этот тест выполняется только каратэками старше 21 года**

## **ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА НИ-ДАН ЧЕРНЫЙ ПОЯС**

Допуск к экзамену после присвоения 1 Дана минимум через 24 месяцев (2года) активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

## **ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА САН-ДАН ЧЕРНЫЙ ПОЯС**

Допуск к экзамену после присвоения 2 Дана минимум через 36 месяцев (3 года) активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

## **ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ЁН-ДАН ЧЕРНЫЙ ПОЯС**

Допуск к экзамену после присвоения 3 Дана минимум через 48 месяцев (4 года) активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно

## **ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ГО-ДАН ЧЕРНЫЙ ПОЯС**

Допуск к экзамену после присвоения 4 Дана минимум через 60 месяцев (5 лет) активного обучения, минимально при тренировках 3 раза в неделю по 1.5 часа, четыре недели ежемесячно