

3 / 2 КЮ (синий пояс) 2 ЭТАП. АТТЕСТАЦИЯ В ФЕДЕРАЦИИ

❖ КАТА:

Дай Ик-кё	Те Ваза Гоке Кумите
Дай Ни-кё	Аси Ваза Гокё Кумите
Дай Сан-кё	
Дай Йон-кё	
Дай Го-кё	
Пинан Шодан	
Косики Найханчин	

❖ КУМИТЭ:

Не менее 5 (пяти) выступлений на официальных соревнованиях по Косики каратэ различного ранга. Не менее одного раза быть призером соревнований.

❖ ОФП:

Юноши до 16 лет					Девушки до 16 лет				
отжимание	пресс	подтягивание	приседание	приседание с партнером	отжимание	пресс	подтягивание	приседание	приседание с партнером
30	70	7	30	5	25	55	4	15	3
Мужчины					Женщины				
50	80	11	45	6	40	65	5	30	4

❖ Броски:

Демонстрация различных захватов одной и двумя руками. Демонстрация выведения из равновесия вперед, назад, в сторону скручиванием. Владеть техникой падений (самостраховки) и кувырков.

1. Задняя подсечка (сасаэ цури коми аши)	4. Боковая подсечка изнутри наружу (ко-учи барай)	7. Боковая подножка (ёко отоши)
2. Бросок с захватом двух ног (рё аши тори)	5. Передняя подножка (тай отоши)	
3. Бросок с захватом одной ноги (ката аши тори)	6. Задняя подножка (тани отоши)	

❖ Освобождения от захватов:

- Освобождение от захвата за кисть одноименной и разноименной рукой
- Освобождение от захвата двух рук.
- Освобождение от захвата за отворот одежды (одно! или двумя руками).
- Освобождение от захвата корпуса сзади.
- Освобождение от захвата за корпус сзади (руки свободны).
- Освобождение от обхвата корпуса сзади (руки под захватом.)
- Освобождение от захвата за шею спереди (одной или двумя руками).
- Освобождение от захвата двух рук сзади.
- Освобождение от захвата за волосы спереди и сзади.

При демонстрации освобождения от захватов ученик должен показать различные варианты освобождений, используя ударную технику, технику перемещений, бросковую технику и комбинации этих техник.

❖ Тамэсивари (ломание предметов):

Разбивание сосновой доски размером 40х40 или 30х30 см, толщиной не менее 20 мм для взрослых и толщиной не менее 10 мм для детей (до 16 лет). Доска должна быть разбита в упор с первого раза прямым ударом руки.

Комиссия считает данное упражнение зачтенным, если:

- ученик четко выполнил церемониал до и после выполнения упражнения;
- доска разбита с первого раза;
- была продемонстрирована четкая форма

❖ Другие требования:

В устной или письменной форме подготовить небольшие доклады на темы исторических, философских и технических аспектов каратэдо:

- трактовка и объяснение девиза стиля;
- познание себя (свои сильные и слабые стороны),
- принципы и цели каратэдо (истинные);
- каратэдо и повседневная жизнь;
- значение, происхождение слова "каратэдо";
- история развития каратэдо;
- объяснение (расшифровка) любимой техники.