

1 Дан (черный пояс) 2 ЭТАП. АТТЕСТАЦИЯ В ФЕДЕРАЦИИ

❖ КАТА:

Дай Ик-кё	Пинан Шодан
Дай Ни-кё	Косики Найханчин
Дай Сан-кё	Кудака но Ванкан
Дай Йон-кё	Сейсан
Дай Го-кё	Кудака но Сочин
Те Ваза Гоке Кумите	Косики Кусоку
Аси Ваза Гокё Кумите	

❖ КУМИТЭ:

Не менее 30 (тридцати) выступлений на официальных соревнованиях по Косики каратэ различного ранга. Обязательно, чтобы ученик не менее 10 (десяти) раз был призером соревнований. В случае побед на международных турнирах, проводимых Всемирной Федерацией Косики каратэ (WKKF), общее количество зачетных участий в соревнованиях и побед в них может быть значительно сокращено.

❖ ОФП:

Юноши до 16 лет					Девушки до 16 лет				
отжима- ние	пресс	подтягивание	приседа- ние	приседа- ние с партнером	отжимание	пресс	подтягивание	приседа- ние	приседа- ние с партнером
50	12 0	10	40	10	40	10 0	6	25	6
Мужчины					Женщины				
70	15 0	18	70	15	50	12 0	8	45	8

❖ 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)	6. Задняя подножка (тани отоши)	11. Бросок через спину с захватом руки под плечо (сото маки коми)
2. Бросок с захватом двух ног (рё аши тори)	7. Боковая подножка (ёко отоши)	12. Бросок через спину с захватом руки на плечо (иппон сеои нагэ)
3. Бросок с захватом одной ноги (ката аши тори)	8. Бросок через ногу вперед (о-гурума)	12. Бросок с боковым переворотом (уширо гоши)
4. Боковая подсечка изнутри наружу (ко-учи барай)	9. Бросок через грудь с передним разворотом (сури нагэ)	13. Бросок через плечи (ката гурума)
5. Передняя подножка (тай отоши)	10. Бросок через спину с захватом отворота и рукава (мороте сеои нагэ)	14. Бросок с подсадом голенью саясь (суми гаеши)
15. бросок двойной подбив "ножницы" (до басами)		

❖ Освобождения от захватов:

Демонстрация освобождения от любого захвата, определяемого экзаменационной комиссией. Ученик обязательно должен показать различные варианты освобождений, используя ударную технику, технику перемещений, бросковую технику и комбинации этих техник, а также способность освободиться от необычных, нестандартных захватов, в том числе находясь в неудобном положении.

Дополнительно демонстрируется освобождение от захватов нескольких противников.

❖ Техника работы против оружия:

Демонстрируются оборонительные действия против холодного оружия ближнего радиуса действия – ножа

- защита от атаки ножом сверху вниз;
- защита от атаки ножом снизу вверх;
- защита от прямой проникающей атаки ножом;
- защита от боковой атаки ножом по дуге снаружи внутрь и изнутри наружу.

В данных упражнениях используется только металлическое имитационное оружие, близкое по внешнему виду к боевому оружию.

❖ Тамэсивари (ломание предметов):

Разбивание двух сосновых досок размером 40х40 или 30х30 см, толщиной не менее 40 мм для взрослых и толщиной не менее 25 мм для детей (до 16 лет). Доски должны быть разбиты в упор с первого раза прямым ударом руки и любым ударом ноги.

Комиссия считает данное упражнение зачтенным, если:

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

❖ Медицинские знания и оказание первой помощи

Ученики должны продемонстрировать элементарные знания в области спортивной медицины и травматологии, умение оказывать первую помощь при ушибах, вывихах, переломах, кровотечении, потере сознания. Необходимо уметь контролировать нагрузки на занятиях в группах обучения различного уровня подготовки.

Ученик должен знать о методах восстановления после нагрузок и реабилитации после полученных травм и перенесенных болезней, о медицинских результатах регулярных занятий каратэдо.

Примечание: этот раздел экзамена рекомендуется сдавать в виде собеседования с демонстрацией. Также возможна письменная форма сдачи экзамена.

❖ Другие требования:

Иметь опыт преподавания каратэдо в учебных группах.

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

- познание себя (свои сильные и слабые стороны),
- принципы и цели каратэдо (истинные);
- секреты каратэдо (пример - тамэшивари);
- каратэдо как путь к достижению гармонии с внутренним и окружающим миром;
- "победа" и "поражение"; взаимосвязь и отношение к ним;
- психологическая подготовка в каратэдо, её значение в повседневной жизни;
- каратэдо и повседневная жизнь;
- история развития боевых искусств;
- сравнение Шориндзи-рю Кенкокан каратэдо с другими стилями (в общем, в частности);
- значение звания "сэнсей";
- соревновательная система Косики каратэ, её плюсы и минусы;
- значение практики с оружием в каратэдо;
- подготовка к соревнованиям;
- практика проведения занятий в детских группах.