

# 1 Дан (черный пояс). 1 ЭТАП. АТТЕСТАЦИЯ В КЛУБЕ

## ❖ КАТА:

Стиль Шотокан	Стиль Сёриндзи-рю	Стиль Сёриндзи-рю	Стиль Годзю-рю
Хейан Шодан	Дай Ик-кё	Кудака но Ван Кан	Санчин
Хейан Нидан	Дай Ни-кё	Кудака но Нидзюсихо	Тэнсё
Хейан Сандан	Дай Сан-кё	Кудака но Сэйсан	
Хейан Йондан	Дай Йон-кё	Косики Бассай	
Хейан Годан	Дай Го-кё	Кудака но Сочин	
Текки Шодан	Пинан Шодан	Кудака но Кушанку	
Бассай Дай	Косики Найханчин	Косики Кусоку	
Хангетсу			
Канку Дай			
Энпи			
Дзион			

## ❖ КУМИТЭ (наличие спортивного разряда присваемого за победы на турнирах):

16-17 лет	взр
КМС	МС

Требуется умение использовать описанные ниже удары в любом бою (даже финальном)!

Кроме разряда, необходимы множественные победы на турнирах разного уровня.

Известность как бойца и мастера в Федерации России.

## ❖ ОФП:

Юноши от 12 лет			Девушки от 12 лет		
отжим.	пресс	подтягив.	отжим	пресс	подтягив.
100	600	25	80	500	18

## ❖ Броски:

1.Бросок через бедро	5.Бросок через спину	9.Зацеп изнутри
2.Задняя подножка	6.Одноименная подсечка	10.Ножницы
3.Подхват под две ноги	7.Передняя подножка	11.Болевой со стойки
4.Бросок через плечо	8.Пистолет	12.Мельница

Требуется уметь бороться.

## ❖ Освобождения от захватов и работа против оружия:

Владеть техникой освобождения от любых захватов и техникой защиты против ножа, владеть техникой защиты при угрозе пистолетом с близкой дистанции.

## ❖ Тамэсивари (ломание предметов):

Разбить 2 доски в упор, размером 40х40см или 30х30см, толщиной не менее 4см для мужчин и не менее 3см для женщин. Одну доску ногой, другую рукой с первого раза. Руку не потравмировать, ударные поверхности должны быть подготовлены!

## ❖ Знания о методике тренировок и программы клуба:

Знать методику подготовки спортсменов клуба до Оранжевого пояса, т.е. программу подготовки на 4 семестра (2 года). Знать юридические основы организации клубной работы. Иметь опыт инструкторской деятельности. Знать принципы спортивного питания, основы биохимии и физиологии, основы педагогики, возрастные особенности спортивной подготовки, методику воспитания различных физических качеств, владеть навыками самоанализа и основы планирования подготовки в спорте высших достижений. Обладать хорошими знаниями в области тактики поединка.

## ❖ Медицинские знания и оказание первой помощи

Владеть навыками и знаниями для оказания первой доврачебной помощи при:

1.Ушибе	6.Переломе
2.Растяжении	7.Потере сознания
3.Вывихе	8.Сотрясении мозга
4.Надрыве мышц или связок	9.Остановке сердца
5.Кровотечении	

❖ **Удары руками (цки, учи):**

1.Кизами цки	7.Хинери цки	13.Хайшу учи	19.Каги цки
2.Шомен цки	8.Нукитэ цки(3 вида)	14.Моротэ куби осаэ	20.Ура цки
3.Ой цки	9.Уракен учи (2 вида)	15.Кен цки (3 вида)	21.Моротэ цки
4.Гиакү цки	10.Шүто учи	16.Хайто учи	22.Яма цки
5.Тетцуи учи	11.Татэ цки	17.Маваси учи	23.Нидан цки
6.Окури цки	12.Эмпи учи (5 видов)	18.Аге учи	

❖ **Удары ногами (кери):**

1.Маэ кери	5.Ура-Маваси кери	9.Уширо-маваси кери	13.Лоу кик внутр.
2.Маваси кери	6.Уширо кери	10.Хиза кери	14.Отоши какато кери
3.Фуми коми	7.Микадзуки кери	11.Аси бараи	(Нерио чаги)
4.Йоко кери	8.Ура-микадзуки кери	12.Лоу кик	15.Тоби кери (все)

❖ **Блоки (уке):**

1.Гедан барай	8.Ура-гедан барай	15.Эмпи уке	21.Сокумен уке (Удэ укэ)
2.Аге уке	9.Гедан Хайто уке	16.Хайшу уке	22.Сүкуй уке (Подхват)
3.Нагаши уке	10.Хайван уке	17.Дзюдзи уке	23.Кэши дори (Захват)
4.Шүто уке	11.Отоши уке	18.Какивакэ уке	24.Рётэ фусэ (Падение)
5.Сото уке	12.Моротэ уке	19.Манджи уке	25.Рё удэ маваси уке
6.Учи уке	13.Осаэ уке	20.Сокубо какэ уке	26.Ками цуками (захват)
7.Нами аси	14.Нидан уке		27.Тейшо уке
			28.Джохо кайтен тоби

❖ **Стойки (даци):**

1.Хейсоку дачи	8.Учимата-дзиго-хонтай дачи	15.Коши дачи
2.Мусуби дачи	9.Шико дачи (Сотобираки-дзиго-хонтай дачи)	16.Санчин дачи
3.Хейко дачи	10.Кокутсу дачи	17.Ката хиза дачи
4.Хачиджи дачи	11.Ренойи дачи	18.Хангетсу дачи
5.Ура-хачиджи дачи	12.Некоаси дачи	19.Катааси дачи
6.Киба дачи	13.Дзуруаси дачи	20.Мото дачи
7.Зенкутсу дачи	14.Ура-зенкутсу дачи	21.Сагиаси дачи

❖ **Свободные боевые положения (камаэ):**

1.Шизен-тай камаэ	4.Гедан камаэ	7.Манджи камаэ
2.Чудан камаэ	5.Коши камаэ	8.Яма камаэ
3.Дзедан камаэ	6.Хассо камаэ	9.Моротэ коко камаэ

❖ **Направления движений, стороны, уровни:**

Хидари (Левая)	Маэ (Вперед)	Гедан (Нижний уровень)	Татэ(Аге) (Вверх)
Миги (Правая)	Уширо (Назад)	Чудан (Средний уровень)	Отоши (Вниз)
	Йоко (В сторону)	Дзедан (Верхний уровень)	

❖ **Шаг (манера передвижения) (хокко):**

1.Хангетсу хокко (шаг полумесяцем)	2.Некоаси хокко (кошачий шаг)
------------------------------------	-------------------------------

❖ **Выполнение техник в воздух и с движением (кихон):**

Умение двигаться в стойках с различными связками из ударов и блоков как вперед, так и назад с партнером.

❖ **Ударные поверхности:**

Все из методического пособия
------------------------------

❖ **История боевых искусств и каратэдо:**

**Отлично** знать историю боевых искусств, каратэдо и нашего стиля, основы стиля. Знать имя основателя стиля и главу школы в настоящее время. Знать значение всей символики школы пришитой на каратэ-ги (кимоно). **Отлично** знать о других стилях и их особенностях. **Отлично** разбираться в спортивных версиях правил. **Хорошо** знать о других Федерациях.