

1 КЮ (коричневый 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 Нидзюсико	
Хейан Сандан	Дай Сан-кё	Кудака но Сэйсан	
Хейан Йондан	Дай Йон-кё		
Хейан Годан	Дай Го-кё		
Текки Шодан	Пинан Шодан		
Бассай Дай	Косики Найханчин		
Хангетсу			
Канку Дай			

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

14-15 лет	16-17 лет	взр
1 взр	КМС	МС

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

Кроме разряда, необходимы множественные победы на турнирах разного уровня.

❖ ОФП:

Юноши от 12 лет			Девушки от 12 лет		
отжимание	пресс	подтягивание	отжимание	пресс	подтягивание
80	350	22	65	300	16

❖ Броски:

1. Бросок через бедро	4. Бросок через плечо	7. Передняя подножка
2. Задняя подножка	5. Бросок через спину	8. Пистолет
3. Подхват под две ноги	6. Одноименная подсечка	9. Зацеп изнутри

Требуется уметь бороться.

❖ Освобождения от захватов и работа против оружия:

Владеть техникой освобождения от любых захватов и техникой защиты против ножа.

❖ Тамэсивари (ломание предметов):

Разбить 2 доски в упор, размером 40х40см или 30х30см, толщиной не менее 3см для мужчин и не менее 2,5см 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 Желтого пояса с полосой, т.е. программу подготовки на 3 семестра (1,5 года). Знать юридические основы организации клубной работы. Иметь опыт инструкторской деятельности.

❖ Медицинские знания и оказание первой помощи

Владеть навыками и знаниями для оказания первой доврачебной помощи при:

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

❖ 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 осаз	20. Ура цки
3. Ой цки	9. Уракен учи (2 вида)	15. Кен цки (3 вида)	21. Моротэ цки
4. Гиакү цки	10. Шуто 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 внутренний
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	20. Сокумен уке (Удэ уке)
2. Аге уке	9. Гедан Хайто уке	16. Хайшу уке	21. Сукуй уке (Подхват)
3. Нагаши уке	10. Хайван уке	17. Дзюдзи уке	22. Каэши дори (Захват)
4. Шуто уке	11. Отоши уке	18. Какивакэ уке	23. Сокубо какэ уке
5. Сото уке	12. Моротэ уке	19. Манджи уке	24. Рётэ фусэ (Падение)
6. Учи уке	13. Осаэ уке		25. Рё удэ маваси уке
7. Нами аси	14. Нидан уке		

❖ **Стойки (дачи):**

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	

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

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

Хорошо 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). Хорошо знать о других стилях и их особенностях. **Хорошо разбираться в спортивных версиях правил. Знать о других Федерациях.**