

### 3 КЮ (синий пояс) 1 ЭТАП. АТТЕСТАЦИЯ В КЛУБЕ

#### ❖ КАТА:

Стиль Шотокан	Стиль Сёриндзи-рю	Стиль Сёриндзи-рю	
Хейан Шодан	Дай Ик-кё	Кудака но Ван Кан	
Хейан Нидан	Дай Ни-кё		
Хейан Сандан	Дай Сан-кё		
Хейан Йондан	Дай Йон-кё		
Хейан Годан	Дай Го-кё		
Текки Шодан	Пинан Шодан		
Бассай Дай	Косики Найханчин		

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

12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	взр
2 взр	1 взр	1 взр	КМС

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
70	200	20	55	200	14

#### ❖ Броски:

1. Бросок через бедро	4. Бросок через плечо
2. Задняя подножка	5. Бросок через спину
3. Подхват под две ноги	6. Одноименная подсечка

#### ❖ Освобождения от захватов и работа против оружия:

Владеть техникой освобождения от любых захватов.

#### ❖ Тамэсивари (ломание предметов):

Разбить 2 доски в упор, размером 40х40см или 30х30см, толщиной не менее 2см для мужчин и не менее 1,5см 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 на 10 кю, т.е. программу подготовки на 1 семестр (0,5 года). 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
2. Растяжении	5. Кровотечении
3. Вывихе	

#### ❖ 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. Гиаку цки	10. Шуто учи	16. Хайто учи	22. Яма цки
5. Тетцуи учи	11. Татэ цки	17. Маваси учи	
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 (Нерио чаги)
3. Фуми коми	7. Микадзуки кери	11. Аси бараи	
4. Йоко кери	8. Ура-микадзуки кери	12. Лоу кик	

❖ **Блоки (уке):**

1. Гедан барай	7. Нами аси	13. Осаэ уке	19. Манджи уке
2. Аге уке	8. Ура-гедан барай	14. Нидан уке	20. Сокумен уке (Удэ укэ)
3. Нагаши уке	9. Гедан Хайто уке	15. Эмпи уке	21. Сукуй уке (Подхват)
4. Шуто уке	10. Хайван уке	16. Хайшу уке	22. Каэши дори (Захват)
5. Сото уке	11. Отоши уке	17. Дзюдзи уке	
6. Учи уке	12. Моротэ уке	18. Какивакэ уке	

❖ **Стойки (дачи):**

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

❖ **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.