

1 КЮ / Шодан Хо (коричневый 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	
Кудака но Ванкан	
Сейсан	

❖ КУМИТЭ:

Не менее 20 (двадцати) 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				
отжимание	пресс	подтягивание	приседание	приседание с партнером	отжимание	пресс	подтягивание	приседание	приседание с партнером
40	85	8	35	6	32	65	5	20	4
Мужчины					Женщины				
60	110	12	50	10	45	85	6	35	5

❖ 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)	5. Передняя подножка (тай отоши)	9. Бросок через грудь с передним разворотом (сури нагэ)
2. Бросок с захватом двух ног (рё аши тори)	6. Задняя подножка (тани отоши)	10. Бросок через спину с захватом отворота и рукава (мороте сеои нагэ)
3. Бросок с захватом одной ноги (ката аши тори)	7. Боковая подножка (ёко отоши)	11. Бросок через спину с захватом руки под плечо (сото маки коми)
4. Боковая подсечка изнутри наружу (ко-учи барай)	8. Бросок через ногу вперед (о-гурума)	12. Бросок через спину с захватом руки на плечо (иппон сеои нагэ)

❖ 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 освобождаться от необычных, нестандартных захватов, в том числе находясь в неудобном положении.

❖ Тамэсивари (ломание предметов):

Разбивание двух сосновых досок размером 40х40 или 30х30 см, толщиной не менее 30 мм для взрослых и толщиной не менее 15 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 зачетным, 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, кровотечении, потере сознания. Необходимо уметь контролировать свой пульс и дыхание

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

❖ **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);
- секреты каратэдо (пример - тамешивари) ;
- каратэдо как путь к достижению гармонии с внутренним и окружающим миром;
- "победа" и "поражение"; взаимосвязь и отношение к ним;
- психологическая подготовка в каратэдо;
- каратэдо и повседневная жизнь;
- история развития стиля Шориндзи-рю;
- соревновательная система Косики каратэ, её плюсы и минусы;
- объяснение (расшифровка) любимой техники.