

## 9 КЮ (желтый пояс)

### ❖ КАТА:

Хейан Шодан	Дай Ик-кё
-------------	-----------

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

6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	взр
Без разряда (б/р)	3 юн	3 юн	2 юн	2 юн	1 юн	1 юн

### ❖ ОФП:

Мальчики до 12 лет			Девочки до 12 лет		
отжимание	пресс	подтягивание	отжимание	пресс	подтягивание
25	50	2	20	50	0
Юноши от 12 лет			Девушки от 12 лет		
30	50	4	25	50	2

### ❖ Удары руками (цки, учи):

1. Кизами цки	2. Шомен цки	3. Ой цки	4. Гиакү цки
5. Тетцуи учи			

### ❖ Удары ногами (кери):

1. Маэ кери	2. Маваси кери	3. Фуми коми
-------------	----------------	--------------

### ❖ Блоки (уке):

1. Гедан барай	3. Нагаши уке	5. Сото уке	7. Нами аси
2. Аге уке	4. Шуто уке	6. Учи уке	

### ❖ Стойки (дачи):

1. Хейсоку дачи	5. Ура-хачиджи дачи	9. Зенкутсу дачи
2. Мусуби дачи	6. Учимата-дзиго-хонтай дачи	10. Кокутсу дачи
3. Хейко дачи	7. Киба дачи	11. Ренойи дачи
4. Хачиджи дачи	8. Шико дачи (Сотобираки-дзиго-хонтай дачи)	12. Некоаси дачи

### ❖ Свободные боевые положения (камаэ):

1. Шизен-тай камаэ	2. Чудан камаэ	3. Дзедан камаэ	4. Гедан камаэ
--------------------	----------------	-----------------	----------------

### ❖ Направления движений, стороны, уровни:

Хидари (Левая)	Маэ (Вперед)	Гедан (Нижний уровень)
Миги (Правая)	Уширо (Назад)	Чудан (Средний уровень)
	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.

### ❖ Ударные поверхности:

1. Сей Кен	4. Уде	7. Тейсоку
2. Ура Кен	5. Коши	8. Шуто
3. Тэйшо	6. Какато	9. Тетцуи

### ❖ История боевых искусств и каратэдо:

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).