КСК «МАЯК-Северо-Восток» - аттестационная программа по каратэ

2023 год

9-й КЮ (белый пояс)

1.КИХОН

- 1) Ои дзуки
- 2) Аге уке
- 3) Сото уке
- 4) Учү уке
- 5) Гедан бараи
- 6) Мае гери

2.КАТА

Тайкиоку I

3.КУМИТЭ

Гохон кумитэ - Дзуки дзедан, чудан.

8-й КЮ (желтый пояс)

1.КИХОН

- 1) Ои дзуки
- 2) Аге уке\ Гьяку дзуки
- 3) Сото уке\ Гьяку дзуки
- 4) Учү уке\ Гьяку дзуки
- 5) Гедан бараи\ Гьяку дзуки
- 6) Шуто уке
- 7) Мае гери
- 8) Йоко гери кеаге
- 9) Йоко гери кекоми

2.КАТА

Хейан I

3.КУМИТЭ

3.1.Гохон кумитэ- Дзуки дзедан, чудан.

7-й КЮ (оранжевый пояс)

1.КИХОН

- 1) Ои дзуки
- 2) Аге уке\ Гьяку дзуки
- 3) Сото уке\ Гьяку дзуки
- 4) Учү уке\ Кизами дзуки\ Гьяку дзуки
- 5) Шуто уке\ Гьяку нукитэ
- 6) Ура кен учи
- 7) Мае гери
- 8) Мае рэн гери
- 9) Йоко гери кеаге
- 10) Йоко гери кекоми
- 11) Маваша гери

2.КАТА

Хейан II

3.КУМИТЭ

- 3.1. Гохон кумитэ - Гери чудан.

6-й КЮ (зеленый пояс)

1.КИХОН

- 1) Санбон дзуки
- 2) Аге уке\ Гьяку дзуки
- 3) Сото уке\ Кизами Ура кен учи\ Гьяку дзуки
- 4) Учү уке\ Кизами дзуки\ Гьяку дзуки
- 5) Шуто уке\ Кизами Мае гери\ Гьяку нукитэ
- 6) Йоко эмпи учи
- 7) Шуто учи
- 8) Мае гери
- 9) Мае рэн гери
- 10) Йоко гери кеаге
- 11) Йоко гери кекоми
- 12) Маваша гери
- 13) Ура маваша гери
- 14) Шихо гьяку дзуки

2.КАТА

Хейан III

3.КУМИТЭ

- 3.1 Кихон-иппон кумитэ- Дзуки дзедан, чудан.

4.ТАМЕШИВАРИ

Разбивание твердых предметов (доски толщиной не менее 20 мм) Гьяку дзуки

Примечание:

Отсутствие результата в тамешивари снижает итоговую оценку на 0,3 балла, положительный результат не повышает её.

5-й КЮ (светло-синий пояс)

1.КИХОН

- 1) Санбон дзуки
- 2) Аге уке\ Гьяку дзуки
- 3) Сото уке\ Йоко эмпи учи\ Гьяку дзуки
- 4) Учу уке\ Кизами дзуки\ Гьяку дзуки
- 5) Шуто уке\ Кизами Мае гери\ Гьяку нукитэ
- 6) Хайто учи
- 7) Мае гери\ Яма дзуки
- 8) Кизами Мае гери\ Мае гери
- 9) Йоко гери кеаге
- 10) Йоко гери кекоми
- 11) Мавашу гери
- 12) Ура мавашу гери
- 13) Уширо гери
- 14) Мае гери\ Мавашу гери (через хейсоку дачи)
- 15) Шихо ура кен учи

2.КАТА

Хейан IV

3.КУМИТЭ

- 3.1. Кихон-иппон кумитэ - Гери чудан.
- 3.2. Участие в ДЗЮ КУМИТЭ по - 2 спарринга со спортсменами, имеющими 5-й кю - 1 мин.

4.ТАМЕШИВАРИ

Разбивание твердых предметов (доски толщиной не менее 20 мм) Гьяку дзуки правой и левой руками.

Примечание:

- 1) поражение в обоих поединках ДЗЮ КУМИТЭ (п.3.2.) не снижает общую оценку, положительный результат в одном или двух поединках не влияет на результат аттестации;
- 2) Примечание:
- 3) Отсутствие результата в тамешивари снижает итоговую оценку на 0,3 балла, положительный результат не повышает её.

4-й КЮ (темно-синий пояс)

1.КИХОН

- 1) Санбон дзуки
- 2) Аге уке\ Гьяку дзуки\ Аге эмпи учи
- 3) Сото уке\ Йоко эмпи учи\ Ура кен учи
- 4) Учу уке\ Кизами дзуки\ Гьяку дзуки
- 5) (назад) Шуто уке\ Уширо гери
- 6) Мавашу шуто учи\ Гьяку хайто учи
- 7) Мае гери\ Яма дзуки
- 8) Йоко гери кеаге
- 9) Йоко гери кекоми
- 10) Мавашу гери\ Гьяку дзуки
- 11) Ура мавашу гери
- 12) Мавашу гери\ Уширо гери
- 13) Шихо гьяку дзуки
- 14) Шихо эмпи учи

2.КАТА

Хейан V

3.КУМИТЭ

3.1. Кихон-иппон кумитэ (контратака учи или гери с уходом с линии атаки).

3.2. Участие в ДЗЮ КУМИТЭ - 2 спарринга со спортсменами, имеющими от 5-го до 4-го кю - 2 мин.

4.ТАМЕШИВАРИ

Разбивание твердых предметов (доски толщиной не менее 20 мм) ударом рукой гьяку дзуки и уракен учи.

Примечание:

15) поражение в обоих поединках ДЗЮ КУМИТЭ (п.3.2.) не снижает общую оценку, положительный результат в одном или двух поединках не влияет на результат аттестации;

16) Примечание:

17) Отсутствие результата в тамешивари снижает итоговую оценку на 0,3 балла, положительный результат не повышает её.

3-й КЮ (светло-коричневый пояс)

1.КИХОН

- 1) Санбон дзуки
- 2) С вращением гьяку дзуки, санбон дзуки
- 3) Аге уке\ Гьяку дзуки, Шуто укэ(назад) \ Уширо гери\ Учү укэ, Ои дзуки
- 5) Сото уке\ Йоко эмпи учи\ Ура кен учи\ Гьяку дзуки
- 6) (назад) Учү уке, Мае гери\ Гьяку дзуки
- 7) С вращением шуто уке
- 8) Санбон мае гери
- 9) Йоко гери кеаге\ Йоко гери кекоми\ (в дзенкуцу дачи) Уракен шомен учи
- 10) Маваши гери\ Гьяку дзуки
- 11) Ура маваши гери
- 12) Шуто укэ, (назад) Мандзи укэ\ Гьяку шуто учи, Мае хитсуи гери\ Гедан барай
- 13) Шихо гьяку дзуки
- 14) Шихо учи
- 15) Шихо гери

2.КАТА

Тэкки I

Хейан I-V (по выбору экзаменуемого)

3.КУМИТЭ

3.1 Дзю-иппон кумитэ (2 техники - «гьяку-дзүки» и «маваши-гири» обязательные, еще 3 техники на выбор экзаменуемого).

3.2 Участие в ДЗЮ КУМИТЭ - 2 спарринга

4.ТАМЕШИВАРИ

Разбивание твердых предметов (доски толщиной не менее 20 мм) гьяку дзуки и хато учи .

Примечание:

Отсутствие результата в тамешивари снижает итоговую оценку на 0,3 балла, положительный результат не повышает её.

Всю свою жизнь прилежно учись. Каждый день становись более искусным, чем ты был за день до этого, а на следующий день – более искусным, чем сегодня. Совершенствование не имеет конца.

2-й КЮ (коричневый пояс)

1.КИХОН

- 1) Ои дзуки (вперед, назад)
- 2) Санбон дзуки (вперед, назад)
- 3) С вращением гьяку дзуки, санбон дзуки
- 4) Аге уке\ Гьяку дзуки, Шуто укэ(назад) \ Уширо гери\ Учю укэ\ Ои дзуки
- 5) (назад)Учи уке, Мае гери\ Гьяку дзуки
- 6) С вращением шуто уке
- 7) Санбон мае гери
- 8) Кизами маваши гери\ Маваши гери
- 9) Ура маваши гери\ Маваши гери\ Йоко гери кеаге (одной ногой)
- 10) Уширо гери\ Маваши гери (одной ногой)
- 11) Шуто укэ\ (назад) Мандзи укэ\ Гьяку шуто учи\ Мае хитсуи гери\ Гедан барай
- 12) Токуй ваза
- 13) Шуто учи, Гьяку хайто учи
- 14) Шихо гери (Мае гири, Уширо гири, Йоко гири кекоми, Маваши гири)

2.КАТА

Бассай Дай

Хейан I - V, Тэки I (по выбору экзаменуемого)

3.КУМИТЭ

3.1. Дзю-иппон кумитэ (2 техники «гьяку-дцзуки» и «маваши-гири» обязательные, еще 3 техники на выбор экзаменуемого).

3.2. Дзю кумитэ

4.ТАМЕШИВАРИ

Разбивание твердых предметов (доски толщиной не менее 20 мм) мае гири и маваши гири.

Примечание:

Отсутствие результата в тамешивари снижает итоговую оценку на 0,3 балла, положительный результат не повышает её.

Человек постигает бесконечность совершенствования на Пути и никогда не считает, что прибыл. Он точно знает свои недостатки и никогда не думает, что преуспел. Он лишен гордости, и благодаря своему смирению постигает Путь до конца.

1-й КЮ (темно-коричневый пояс)

1. КИХОН

- 1) Ои дзуки (вперед, назад)
- 2) Санбон дзуки (вперед, назад)
- 3) Токуй ваза
- 4) Мае гери чудан\ Дзедан (одной ногой)
- 5) Санбон Мае гери
- 6) Йоко гери кеаге \ Йоко гери кекоми (из кибдачи со сменой ног)
- 7) Маваши гери чудан\ Дзедан (одной ногой)
- 8) Ура маваши гери чудан\ Дзедан (одной ногой)
- 9) Уширо гери чудан\ Дзедан (одной ногой)
- 10) Мае гери\ Йоко гери \ Маваши гери \ Уширо гери \ Ура маваши гери
- 11) Шуто учи , хайто учи
- 12) Шихо гери (Мае гири, Уширо гири, Йоко гири кекоми, Маваши гири, Ура маваши гири)

2. КАТА

Одно из ката: Канку Дай, Джион, Эмпи
Хейан I-V, Тэкки I, Бассай Дай (по выбору экзаменуемого)

3.КУМИТЭ

3.1.Дзю-иппон кумитэ (2 техники «гьяку-дцзуки» и «маваши-гири» обязательные, еще 3 техники на выбор экзаменуемого).

3.2.Дзю кумитэ

4.ТАМЕШИВАРИ

Разбивание твердых предметов (доски толщиной не менее 20 мм) на усмотрение экзаменатора.

Примечание:

- 1) любое ката Хейан по выбору экзаменатора или комиссии может быть предложено для выполнения БУНКАЙ;
- 2) отсутствие результата в тамешивари снижает итоговую оценку на 0,3 балла, положительный

Воин никогда не должен высказываться неуверенно. Воин должен готовиться ко всему заранее. Даже в повседневных делах проявляется глубина души.

Когда разговариваешь со старшими или влиятельными людьми, следует быть осмотрительным и не высказываться много о таких вопросах, как учение, мораль и традиции. Подобные высказывания звучат неучтиво.

Когда сталкиваешься с неудачами и трудностями, недостаточно просто не беспокоиться. Когда сталкиваешься с трудностями, нужно смело и радостно бросаться вперед. Преодолевая препятствия одно за другим, ты будешь действовать в соответствии с пословицей: «Чем больше воды, тем выше корабль»

Беспринципно считать, что ты не можешь достичь всего, чего достигали великие мастера. Мастера – это люди, и ты – тоже человек. Если ты знаешь, что можешь стать таким же, как они, ты уже на пути к этому.

1-й ДАН (черный пояс)

1.КИХОН

- 1) Санбон дзуки. (вперёд)
- 2) Аге уке\ Мае гери\ Рен дзуки. (назад)
- 3) Сото уке\ Йоко эмпи учи\ Ура кен учи\ Гьяку дзуки. (вперёд)
- 4) Учү уке\ Кизами дзуки\ Гьяку дзуки. (назад)
- 5) Шуто уке\ Гьяку нукитэ. (вперёд)
- 6) Аге уке\ Мавашу шуто учи дзедан. (назад)
- 7) Мае гири\ Ой дзуки. (вперёд)
- 8) Мае гири\ Гьяку дзуки. (назад)

Из камае

- 9) Мавашу гири дзедан\ мавашу гири чудан\ кьяку дзуки
- 10) Йоко гири кеаге\ Йоко гири кекоми
- 11) Мавашу гери\ Уширо гери\ Аге уке\ гьяку дзуки
- 12) Ой дзуки дзедан\ Гьяку дзуки чудан\ Учү уке назад\ Гьяку дзуки ёриашу\ Мае гири, гьяку дзуки ёриашу
- 13) Гьяку дзуки\ Шуто уке назад\ Кизами мае гири\ Мавашу гири\ Гьяку дзуки
- 14) Ой дзуки дзедан\ Гьяку дзуки чудан\ Гедан барай назад\ Ой дзуки дзедан\ Гьяку дзуки чудан
- 15) Намигаэши из кибачи 1 мин.
- 16) Шихо гьяку дзуки
- 17) Гьяку дзуки 1 мин.
- 18) Шихо гери (Мае гири, Уширо гири, Йоко гири кекоми, Мавашу гири, Ура мавашу гири)

2.КАТА

Канку Дай, Джион (обязательные ката)

Любое высшее ката Шотокан из перечня допускаемых на соревнованиях по выбору экзаменуемого (кроме Канку Дай, Джион)

Одно или два ката из списка: Тэки шодан, Хийан 1-5 по назначению комиссии

3.КУМИТЭ

- 3.1. Дзю иппон кумитэ
- 3.2. Дзю кумитэ

4.ТАМЕШИВАРИ

Разбивание твердых предметов

Примечание:

- 1) любое ката Хейан по выбору экзаменатора или комиссии может быть предложено для объяснения и демонстрации БУНКАЙ;
- 2) поражение в поединках ДЗЮ КУМИТЭ (п.4.5) не влияет на результат аттестации;
- 3) отсутствие результата по п.4. снижает итоговую оценку на 0,3 балла, положительный результат не повышает ее.

Кихон на 2 Дан (Ni-Dan)

Зенкуцу-дачи

1. мае-ни санбон-дзуки (мае-ни ой-дзуки, гиаку-дзуки, мае-ни спининг гиаку-дзуки)
2. уширо-ни аге-уке, сото-уке, гедан-барай, учу-уке (все блоки одной рукой), мае-гери (на месте), гиаку-дзуки
3. мае-ни санбон-гери (кизами-гери, мае-гери (на месте), мае-ни маваши-гери)
4. уширо-ни аге-уке, мае-ни маваши-гери, уракен, ой-дзуки

Фудо-дачи гедан-барай

5. мае-ни ой-дзуки
6. уширо-ни санбон-дзуки
7. мае-ни спининг уракен, гиаку-дзуки, уширо-ни спининг гедан-барай, мае-ни мае-гери, ой-дзуки

Зенкуцу-дачи (лицом к экзаменатору)

8. мае-гери, уширо-гири, маваси-гири, йоко-гери (одной ногой)

2.КАТА

Канку Дай, Джион, Эмпи (обязательные ката)

Любое высшее ката Шотокан из перечня допускаемых на соревнованиях по выбору экзаменуемого (кроме Канку Дай, Джион, Эмпи)

Одно или два ката из списка: Тэки шодан, Хийан 1-5 по назначению комиссии

Любое ката может быть спрошено как бункай

4.ТАМЕШИВАРИ

Разбивание твердых предметов

Кумитэ: * Джиу-Иппон-Кумитэ: тори (атакующий) выполняет атаки которые говорит экзаменатор, уке (защищающийся) должен продемонстрировать три разные защиты на одну атаку.

Кумитэ WKF: 3-4 боев по 2-3 мин;

Кихон на 3 Дан (San-Dan)

ДЗЕНКУТСУ – ДАЧИ, ГЕДАН-БАРАЙ

1. ↑ Ой дзуки\ Гьяку дзуки спининг на задней ноге 180°

ФУДОДАЧИ ГЕДАН-БАРАЙ

2. ↑ Санбон дзуки (всё в фудо дачи)

ДЗЕНКУТСУ – ДАЧИ, ГЕДАН-БАРАЙ

3. ↑ Ой дзуки\ Гьяку дзуки (вперёд)\ Гьяку дзуки спининг (назад 45°)
Ураке учи спининг\ Гьяку дзуки
4. ↑ Ой дзуки\ Гедан барай (одной рукой)\ Гьяку дзуки.
(суриаши: гедан барай\ Гьяку дзуки.

ДЗЕНКУТСУ – ДАЧИ ЛИЦОМ К ЭКЗАМЕНАТОРУ

5. 1. Мае гири\ Гьяку дзуки 2. Йоко гири кекоми\ Гьяку дзуки.
3. Маваши гири\ Гьяку дзуки. 4. Уширо гири\ Гьяку дзуки.
6. Мае гири\ Йоко гири кекоми\ Уширо гири\ Маваши гири
(НЕ ОПУСКАЯ С ОДНОЙ НОГИ)

2.КАТА

Канку Дай, Джион, Эмпи (обязательные ката)

Любое высшее ката Шотокан из перечня допускаемых на соревнованиях по выбору экзаменуемого (кроме Канку Дай, Джион, Эмпи)

Одно или два ката из списка: Тэки шодан, Хийан 1-5 по назначению комиссии

Любое ката может быть спрошено как бункай

4.ТАМЕШИВАРИ

Разбивание твердых предметов

Кумитэ: * Джиу-Иппон-Кумитэ: тори (атакующий) выполняет атаки которые говорит экзаменатор, уке (защищающийся) должен продемонстрировать три разные защиты на одну атаку.

Кумитэ WKF: 3-4 боев по 2-3 мин;

Требования к выполнению техники

Приём в кумитэ засчитывается, когда он отвечает совокупности требований:

- 1) хорошая форма (форма традиционного каратэ);
- 2) спортивное отношение (исполнение без злобной агрессивности);
- 3) мощное выполнение;
- 4) «дзаншин» (состояние непрекращающейся сосредоточенности);
- 5) точный выбор времени (момент, когда действие имеет максимальный эффект);
- 6) правильный выбор дистанции (дистанция наиболее эффективна для действия).

Кихон и ката

1. Правильное время, ритм, скорость, баланс, концентрация силы (КИМЭ).
2. Корректное и надлежащее использование дыхания при выполнении КИМЭ.
3. Правильный фокус внимания (ЧАКУГАН) и концентрация.
4. Правильные стойки (ДАЧИ) с надлежащим напряжением бедер и плавным скольжением ног по полу.
5. Надлежащее напряжение живота (ХАРА) и отсутствие колебаний бедер вверх и вниз при передвижении.
6. Правильная форма (КИХОН) демонстрируемого стиля.

Ката – это не танец или театральное представление. При выполнении Ката необходимо придерживаться традиционных ценностей и принципов. Ката должно быть реалистичным в боевом понимании и демонстрировать концентрацию, мощь, потенциальный эффект техники. Ката должно демонстрировать силу, мощь и скорость, также как изящество, ритм и баланс.

Общие примечание к технике с 3-го Кю по 1-4 Дан

- Спортсмен, аттестующийся на 3-й, 2-й, 1-й Кю и на 1-4 Дан, должен знать аттестационную программу и уметь выполнять технику самостоятельно, по готовности, без дополнительных команд.
- Для детей младше 14 лет, сдающих на 3-й, 2-й, 1-й Кю и на 1-й Дан, проводится детская аттестация. Программа аттестации при этом остается неизменной, и с технической стороны никакого снижения требований к технике не допускается. При успешной сдаче экзамена спортсмену присваивается разряд в детской классификации. При достижении спортсменом возраста 14 лет, ему предоставляется возможность подтверждения своего разряда во взрослой классификации.

Общее примечание к технике с 9-го по 3-й кю

- К аттестации допускаются спортсмены, успешно прошедшие тест на физическую подготовку (см. Приложение к настоящим требованиям).
- Спортсмен, пропустивший две плановых аттестации подряд, должен подтвердить свою квалификацию путем сдачи экзамена на имеющийся у него кю на общих основаниях.
- Спортсмен, имеющий кю по другим школам, стилям, направлениям, или получивший его в других клубах стиля Шотокан, должен подтвердить свою квалификацию путем сдачи экзамена по настоящей программе.
- Проходным баллом для получения следующего КЮ является оценка 23,0. При получении оценки 23,4 спортсмен по решению экзаменатора может быть допущен к незамедлительной сдаче на следующий разряд.