

**ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИИ КАРАТЭ (I.K.A., INC) В УКРАИНЕ  
«ІКА ГОСОКУ РЮ БУДО – УКРАИНА»**

**ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА**

**ЖЕЛТЫЙ ПОЯС «НЮЭМОН»  
10 кю—9 кю**

**ОФИЦИАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ СЕМИНАР**

**СИН (ДУХ БУДО)**

<b>ДУХОВНЫЕ КАЧЕСТВА</b>	1. Дисциплина и уважение: не ниже 4 по 5 бальной системе (по оценке инструктора) 2. Трудолюбие: не ниже 4 по 5 бальной системе (по оценке инструктора)	
<b>ТЕОРИЯ БУДО</b>	<b>ТЕОРИЯ:</b> 1. Рэйги 2. Каратэ-до, как боевая система 3. Стиль Госоку Рю, Сокэ Кубота 4. Составные части каратэ-до	<b>ТЕРМИНЫ</b> 1. Команды, применяемые в додзё 2. Названия изучаемых технических приемов 3. Счет до десяти

**ГИ (ТЕХНИКА)**

<b>БАЗОВАЯ ТЕХНИКА</b>	<b>ФОРМИРОВАНИЕ УДАРНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА</b> (на месте) 1. в ХДД: КЭН-ВАЗА: СЭЙКЭН (ура/тата/чоку) -- гохон каждый удар 2. в ИД: АШИ-ВАЗА: КОШИ=СОКУТО=КАКАТО ч.д. -- гохон каждый удар	
	<b>БАЗОВАЯ ТЕХНИКА</b> (на месте, в классических стойках) 1. в ЗКД: УРА-ЦУКИ ч.д. (гякутэ) -- гохон хидари и миги 2. в ЗКД: МАЭ-ХИЗА ч.д. -- гохон хидари и миги 3. в ХДД: ГЭДАН-БАРАИ = УЧИ-УКЭ ч.д. = СОТО-УКЭ ч.д. = АГЭ-УКЭ -- гохон каждый блок 4. в ККД: ШУТО-УКЭ ч.д. = ШУТО-УКЭ г.д. с поворотом на 180° -- гохон каждый блок	
<b>СТОЙКИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ</b>	<b>ДАЧИ-ВАЗА</b> (на месте, демонстрация) 1. ХЭЙСОКУ ДАЧИ, МУСУБИ ДАЧИ, ХЭЙКО ДАЧИ, ХАЧИДЖИ ДАЧИ, ШИЗЕН ДАЧИ, КОСА ДАЧИ, УЧИМАТА ДАЧИ, ИППОН ДАЧИ 2. РИТСУ-РЭЙ 3. ГОСОКУ-ЙОЙ, ГОСОКУ-ЯМЭ	
	<b>ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В КЛАССИЧЕСКИХ СТОЙКАХ</b> <b>10 кю</b> <b>Кихон</b> 1. маэ/уширо-ни: ОЙ-АШИ в ЗКД с ГЭДАН-БАРАИ -- гохон 2. маэ/уширо-ни: ОЙ-АШИ в ККД с ГЭДАН-БАРАИ -- гохон 3. хидари/миги-ни: КОСА-АШИ в КД с ГЭДАН-БАРАИ -- санбон	
	<b>9 кю</b> <b>из ХДД ЦУГИ-АШИ с возвратом в и.п.</b> 1. маэ-ни в хидари ЗКД с ГЭДАН-БАРАИ (12-00)+(10-30)+(9-00)+(7-30)+(6-00) маэ-ни в миги ЗКД с ГЭДАН-БАРАИ (12-00)+(1-30)+(3-00)+(4-30)+(6-00) 2. уширо-ни в хидари ККД с ГЭДАН-БАРАИ (12-00)+(10-30)+(9-00)+(7-30)+(6-00) уширо-ни в миги ККД с ГЭДАН-БАРАИ (12-00)+(1-30)+(3-00)+(4-30)+(6-00) 3. маэ-ни: в КД с ГЭДАН-БАРАИ с поворотом через грудь -- гохон уширо-ни: в КД с ГЭДАН-БАРАИ с поворотом через спину -- гохон	

**ТАЙ (ТЕЛО)**

<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>10 кю</b>	<b>- 12</b>	<b>- 18</b>	<b>18 +</b>
	1. Сгибание рук в упоре лежа (на ладонях) 2. Переход в группировку из положения лежа на спине 3. Приседания с пробиванием МАЭ-ГЭРИ ч.д. 4. Тест на гибкость: наклон вперед сидя на полу	15 / 10 20 / 15 30 / 25 0	20 / 15 25 / 20 35 / 30 0	25 / 20 30 / 25 40 / 35 0
	<b>9 кю</b>	<b>- 12</b>	<b>- 18</b>	<b>18 +</b>
	1. Сгибание рук в упоре лежа (на ладонях) 2. Переход в группировку из положения лежа на спине 3. Приседания с пробиванием МАЭ-ГЭРИ д.д. 4. Тест на гибкость: наклон вперед сидя на полу 5. Кроссовый бег 2 км (без учета времени) или непрерывный бег 12 минут	20 / 15 25 / 20 35 / 30 + 2	25 / 20 30 / 25 40 / 35 + 2	30 / 25 35 / 30 45 / 40 + 2

**АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН**  
**10 кю**

**БАЗОВАЯ ТЕХНИКА**

<b>КИХОН</b>	<b>В КЛАССИЧЕСКИХ СТОЙКАХ</b> (из хидари ЗКД, гошон) 1. маэ-ни в ЗКД: ОЙ-ЦУКИ ч.д. (маватэ) 2. маэ-ни в ЗКД: АГЭ-УДЭ-УКЭ д.д. (маватэ) 3. маэ-ни в ЗКД: СОТО-УДЭ-УКЭ ч.д. (маватэ) 4. маэ-ни в ЗКД: УЧИ-УДЭ-УКЭ ч.д. (маватэ) 5. маэ/уширо-ни в ЗКД: МАЭ-ГЭРИ-КЭАГЭ КОШИ д.д. -- гошон
<b>КАТА ГОСОКУ РЮ</b>	1. КИХОН ИЧИ - но КАТА
<b>КИХОН-КУМИТЭ</b>	<b>КУМИТЭ-БАЗА</b> (в классических стойках, и.п.: Тори в ЗКД, Укэ в ХДД) 1. Тори: ОЙ-ЦУКИ д.д. – Укэ: АГЭ-УДЭ-УКЭ (хидари/миги) 2. Тори: ОЙ-ЦУКИ ч.д. – Укэ: СОТО-УДЭ-УКЭ (хидари/миги) 3. Тори: ОЙ-ЦУКИ ч.д. – Укэ: УЧИ-УДЭ-УКЭ (хидари/миги) 4. Тори: МАЭ-ГЭРИ-КЭАГЭ КОШИ ч.д. – Укэ: ГЭДАН-УДЭ-БАРАИ (хидари/миги)

**АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН**  
**9 кю**

**БАЗОВАЯ ТЕХНИКА**

<b>КИХОН</b>	<b>В КЛАССИЧЕСКИХ СТОЙКАХ</b> (из хидари ЗКД, гошон) 1. маэ/уширо-ни в ЗКД: ОЙ-ЦУКИ ч.д. -- гошон 2. маэ/уширо-ни в ЗКД: ГЯКУ-ЦУКИ ч.д. -- гошон 3. маэ/уширо-ни в ЗКД: АГЭ-УДЭ-УКЭ д.д. -- гошон 4. маэ/уширо-ни в ЗКД: СОТО-УДЭ-УКЭ ч.д. -- гошон 5. маэ/уширо-ни в ЗКД: УЧИ-УДЭ-УКЭ ч.д. -- гошон 6. маэ/уширо-ни в ККД: ШУТО-УКЭ ч.д. – гошон 7. маэ/уширо-ни в ЗКД: МАЭ-ГЭРИ-КЭАГЭ КОШИ д.д. -- гошон 8. хидари/миги-ни в КД ЁКО-ГЭРИ-КЭАГЭ СОКУТО ч.д. -- санбон
<b>КАТА ГОСОКУ РЮ</b>	1. КИХОН НИ -но КАТА 2. КИХОН САН - но КАТА
<b>КИХОН-КУМИТЭ</b>	<b>КИХОН- ГОХОН -КУМИТЭ</b> (в классических стойках, и.п.: Тори в ЗКД, Укэ в ХДД) 1. Тори: ОЙ-ЦУКИ д.д. – Укэ: АГЭ-УДЭ-УКЭ + ГЯКУ-ЦУКИ ч.д. (на пятом шаге) 2. Тори: ОЙ-ЦУКИ ч.д. – Укэ: СОТО-УДЭ-УКЭ + ГЯКУ-ЦУКИ ч.д. (на пятом шаге) 3. Тори: МАЭ-ГЭРИ-КЭАГЭ КОШИ ч.д. – Укэ: ГЭДАН-УДЭ-БАРАИ + ГЯКУ-ЦУКИ ч.д. (на пятом шаге)