

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

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА

КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС «ДЭШИ»

2 кю -- 1 кю

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ СЕМИНАР

СИН (ДУХ БУДО)

ДУХОВНЫЕ КАЧЕСТВА	1. Преданность каратэ, стилю, додзэ: не ниже 4 по 5 бальной системе (по оценке инструктора) 2. Психологическая устойчивость, контроль ситуации: не ниже 4 по 5 бальной системе (по оценке инструктора)	
ТЕОРИЯ БУДО	ТЕОРИЯ: 1. Основные философские понятия каратэ; 2. Многолетняя подготовка в спортивном каратэ 3. Тренировка силы, быстроты и выносливости; 4. Сущность и значение прикладной техники 5. Самостоятельная тренировка по самообороне	ТЕРМИНЫ 1. Команды, применяемые в додзэ 2. Названия изучаемых технических приемов 3. Основные понятия Будо
ГАСУКУ	1. Будо-лагерь – 10-14 дней	

ГИ (ТЕХНИКА)

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА	ФОРМИРОВАНИЕ УДАРНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА (на месте) 1. в КД: КЭН-ВАЗА: СЭЙКЭН (ура/татаэ/чоку)=УРАКЭН (маэ/йоко/отоши) =ТЭЦУЙ (йоко/отоши) -- гохон каждый удар 2. в КД: УЧИ-ВАЗА: ХАЙТО-УЧИ (сото/учи)=ШУТО-УЧИ (сото/учи/отоши) -- гохон каждый удар 3. в ИД: АШИ-ВАЗА: КОШИ=СОКУТО=КАКАТО=ХАЙСОКУ =ТЭЙСОКУ ч.д. -- санбон хидари и миги; БАЗОВАЯ ТЕХНИКА (на месте, в классических стойках) 1. в ФДД: КИЗАМИ-ЦУКИ (ханми) д.д. = ГЯКУ-ЦУКИ ч.д. -- гохон хидари и миги 2. в ФДД: УКЭ-ВАЗА = в ЗКД: ГЯКУ-ЦУКИ ч.д. -- гохон хидари и миги 3. в ЗКД: ГЭРИ-КАТА г.д. – санбон хидари и миги		
СТОЙКИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	ДАЧИ-ВАЗА (на месте, демонстрация) ТАЧИ-КАТА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В КУМИТЭ-КАМАЭ (по кругу) 1. из хидари камаэ хидари-ни под 45° ТОБИКОНДЕ + маэ-ни СУРИ АШИ с ТЭ-ВАЗА (маэ тэ) – гохон; 2. из миги камаэ миги-ни под 45° ТОБИКОНДЕ + маэ-ни СУРИ АШИ с ТЭ-ВАЗА (маэ тэ) – гохон; 3. из хидари камаэ хидари-ни под 45° ТОБИКОНДЕ + маэ-ни СУРИ АШИ с ГЭРИ-ВАЗА (маэ аши) – гохон; 4. из миги камаэ миги-ни под 45° ТОБИКОНДЕ + маэ-ни СУРИ АШИ с ГЭРИ-ВАЗА (маэ аши) – гохон		
О-КИХОН	О-КИХОН 4 (в классических стойках, маэ/уширо-ни, гохон) 1. ТЭ-ВАЗА: в ЗКД: ОЙ-ЦУКИ ч.д. + в ЗКД: ГЯКУ-ЦУКИ ч.д. + в ЗКД: КИЗАМИ-ЦУКИ д.д. (цуги-аши, санбон) + в ЗКД: УРАКЭН-УЧИ д.д. (цуги-аши, санбон) + в ЗКД: ШУТО-УЧИ (сото/учи маваши) д.д. + в ЗКД: МАВАШИ-ЦУКИ д.д. + в ЗКД: ОТОШИ-ЦУКИ г.д. + в КД: ТЕЦУЙ-УЧИ ч.д. (хидари/миги-ни, санбон) + в КД: КАГИ-ЦУКИ ч.д. (хидари/миги-ни, санбон); 2. УКЭ-ВАЗА: в ЗКД (маэ-ни) / ККД (уширо-ни): АГЭ-УКЭ д.д. + в ЗКД/ ККД: УЧИ-УКЭ ч.д. + в ЗКД/ККД: СОТО-УКЭ ч.д. + в ЗКД/ ККД: СУКУЙ-УКЭ г.д./ч.д. + в ККД: ШУТО-УКЭ ч.д. + в ККД: МОРОТЭ-УЧИ-УКЭ ч.д. + в ККД: ГОСОКУ-УКЭ д.д./ч.д. + в ЗКД/ в ККД: КАКИВАКЭ-УКЭ ч.д. + в ЗКД/ ККД: ДЖУДЖИ-УКЭ ч.д. + в ЗКД/ККД: ТЭ-НАГАШИ-УКЭ д.д.; 3. ГЭРИ-ВАЗА: в ЗКД: МАЭ-ГЭРИ-КЭАГЭ д.д./ч.д. + в ЗКД: ЙОКО-ГЭРИ-КЭКОМИ ч.д. + в ЗКД: МАВАШИ-ГЭРИ д.д. + в ЗКД: УШИРО-ГЭРИ-КЭКОМИ ч.д. + в ЗКД: АШИ-БАРАИ + в ЗКД: МАЭ-ГЭРИ-ФУМИКОМИ г.д. + в КД: ЙОКО-ГЭРИ-КЭАГЭ ч.д. (хидари/миги-ни, санбон)		
КИХОН КАТА	КИХОН-но КАТА (1-15)		

ТАЙ (ТЕЛО)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	2 кю	- 18	18 +
1. Сгибание рук в упоре лежа (на сэйкэн);		60 / 55	65 / 60
2. Переход в группировку из положения лежа на спине ;		65 / 60	70 / 65
3. Приседания с пробиванием МАЭ-ГЭРИ=ЙОКО-ГЭРИ=МАВАШИ-ГЭРИ ч.д.;		75 / 70	80 / 75
4. Из кумитэ камаэ: сури-аши ГЯКУ-ЦУКИ=МАЭ-ГЭРИ= КИЗАМИ-УРАКЭН-УЧИ (на отходе) 30 + 30 р		85 %	85 %
1 кю	- 18	18 +	
1. Сгибание рук в упоре лежа (на сэйкэн);		65 / 60	70 / 65
2. Переход в группировку из положения лежа на спине ;		70 / 65	75 / 70
3. Приседания с пробиванием МАЭ-ГЭРИ=ЙОКО-ГЭРИ=МАВАШИ-ГЭРИ ч.д.;		80 / 75	85 / 80
4. Из кумитэ камаэ: сури-аши ГЯКУ-ЦУКИ=МАЭ-ГЭРИ= КИЗАМИ-УРАКЭН-УЧИ (на отходе) 30 + 30 р		90 %	90 %
5. Кроссовый бег 10 км (без учета времени)			
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕСТЫ	1. КИМЭ-тест: в САНЧИН ДАЧИ ЦУКИ+УКЭ: 2 кю – мягкий, 1 кю – жесткий 2. ХИОТЭКИ: ГЯКУ-ЦУКИ, УРАКЭН-УЧИ – санбон хидари и миги		

АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН
2 кю

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

КИХОН	В КЛАССИЧЕСКИХ СТОЙКАХ (из хидари ЗКД, ой-аши) 1. хидари/миги-ни в КД: СОЭТЭ-ЭМПИ-ЦУКИ ч.д. – санбон; 2. маэ-ни/уширо-ни в ФДД: ХИДЖИ-СУРИ-УКЭ д.д. – гохон; 3. маэ-ни в СД/уширо-ни в НАД: ХАЙШУ-АВАСЭ-УКЭ д.д. – гохон; 4. маэ-ни в СД/уширо-ни в НАД: ТЭКУБИ-КАКЭ-УКЭ д.д. – гохон; 5. маэ-ни в ФДД/уширо-ни ККД: ТЭЙШО-КОСА-УКЭ ч.д. – гохон; 6. маэ/уширо-ни в ЗКД: УШИРО-МАВАШИ-ГЭРИ д.д. – гохон 7. маэ/уширо-ни в ЗКД: ГЯКУ-МАВАШИ-ГЭРИ ч.д. – гохон
РЭНЗОКУ ВАЗА	В КУМИТЭ ДАЧИ (из хидари кумитэ камаэ, выполнить названную экзаменатором связку) 1. ГЭРИ-ВАЗА = ГЭРИ-ВАЗА = ТЭ-ВАЗА – гохон, 1-2 связки; 2. ГЭРИ-ВАЗА = ТЭ-ВАЗА = ТЭ-ВАЗА -- гохон, 1-2 связки; 3. ТЭ-ВАЗА = УКЭ-ВАЗА = ГЭРИ-ВАЗА -- гохон, 1-2 связки

КАТА

КАТА ГОСОКУ РЮ	1. ГОСОКУ	2. ГОСОКУ ЁДАН
-----------------------	-----------	----------------

КУМИТЭ

КИХОН-КУМИТЭ	КАЭШИ-ДЗИУ-ИППОН-КУМИТЭ (в кумитэ дачи, в свободном передвижении) 1. Тори: ТЭ-ВАЗА = ТЭ-ВАЗА – Укэ: ШИТЕЙ связка = ТОКУЙ связка (хидари/миги) 2. Тори: ГЭРИ-ВАЗА = ГЭРИ-ВАЗА – Укэ: ШИТЕЙ связка = ТОКУЙ связка (хидари/миги) 3. Тори: ТЭ-ВАЗА = ГЭРИ-ВАЗА – Укэ: ШИТЕЙ связка = ТОКУЙ связка (хидари/миги) 4. Тори: ГЭРИ-ВАЗА = ТЭ-ВАЗА – Укэ: ШИТЕЙ связка = ТОКУЙ связка (хидари/миги)
ЯКУСОКУ КУМИТЭ	1. Дзиу-кумитэ (шобу) 2 x 1 мин (1 мин как Тори + 1 мин как Укэ) 2. Дзиу-кумитэ (го) 2 x 1 мин (1 мин как Тори + 1 мин как Укэ) 3. Дзиу-кумитэ (киокусин) 2 x 1 мин (1 мин как Тори + 1 мин как Укэ)
ДЗИУ КУМИТЭ	НЕПРЕРЫВНЫЙ СПАРРИНГ со сменой противников 8 мин = 8 противников x 1 мин (положительный баланс, набрать минимум 12 баллов)

АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН
1 кю

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

КИХОН	В КЛАССИЧЕСКИХ СТОЙКАХ (из хидари ЗКД, ой-аши) 1. маэ/уширо-ни в СД: МАЭ-ЭМПИ-УЧИ д.д. -- гохон; 2. маэ/уширо-ни в СД: МАВАШИ-ЭМПИ-УЧИ д.д. -- гохон; 3. маэ-ни в СД/уширо-ни в НАД: МАВАШИ-УКЭ ч.д/д.д. – гохон; 4. маэ-ни/уширо-ни в СД: ХИЗА-УКЭ ч.д. – гохон; 5. маэ-ни/уширо-ни в СД: ТЭЙСОКУ-КОМИ-УКЭ ч.д/г.д. – гохон; 6. маэ/уширо-ни в ЗКД: МАВАШИ-ГАРИ г.д. – гохон; 7. маэ/уширо-ни в ЗКД: КАЙТЭН-ГАРИ г.д. – гохон
РЭНЗОКУ ВАЗА	В КУМИТЭ ДАЧИ (из хидари кумитэ камаэ, выполнить названную экзаменатором связку) 1. ГЭРИ-ВАЗА = УКЭ-ВАЗА = ТЭ-ВАЗА – гохон, 1-2 связки; 2. ТЭ-ВАЗА = ГЭРИ-ВАЗА = ТЭ-ВАЗА -- гохон, 1-2 связки; 3. ГЭРИ-ВАЗА = ТЭ-ВАЗА = ГЭРИ-ВАЗА -- гохон, 1-2 связки

КАТА

КАТА ГОСОКУ РЮ	1. САНЧИН	2. ДЭНКО ГЭЦУ
-----------------------	-----------	---------------

КУМИТЭ

КИХОН-КУМИТЭ	КАЭШИ-ДЗИУ-ИППОН-КУМИТЭ (в кумитэ дачи, в свободном передвижении) 1. Тори: ТЭ-ВАЗА = ТЭ-ВАЗА – Укэ: ШИТЕЙ связка = ТОКУЙ связка (хидари/миги) 2. Тори: ГЭРИ-ВАЗА = ГЭРИ-ВАЗА – Укэ: ШИТЕЙ связка = ТОКУЙ связка (хидари/миги) 3. Тори: ТЭ-ВАЗА = ГЭРИ-ВАЗА – Укэ: ШИТЕЙ связка = ТОКУЙ связка (хидари/миги) 4. Тори: ГЭРИ-ВАЗА = ТЭ-ВАЗА – Укэ: ШИТЕЙ связка = ТОКУЙ связка (хидари/миги)
ЯКУСОКУ КУМИТЭ	1. Дзиу-кумитэ (шобу) 2 x 1 мин (1 мин как Тори + 1 мин как Укэ) 2. Дзиу-кумитэ (го) 2 x 1 мин (1 мин как Тори + 1 мин как Укэ) 3. Дзиу-кумитэ (киокусин) 2 x 1 мин (1 мин как Тори + 1 мин как Укэ)
ДЗИУ КУМИТЭ	НЕПРЕРЫВНЫЙ СПАРРИНГ со сменой противников 10 мин = 10 противников x 1 мин (положительный баланс, набрать минимум 15 баллов)