

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

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА

СИНИЙ ПОЯС «ГАКУСЭЙ»

4 кю -- 3 кю

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ СЕМИНАР

СИН (ДУХ БУДО)

ДУХОВНЫЕ КАЧЕСТВА	1. Смелость и решительность: не ниже 4 по 5 бальной системе (по оценке инструктора) 2. Надежность и ответственность: не ниже 4 по 5 бальной системе (по оценке инструктора)	
ТЕОРИЯ БУДО	ТЕОРИЯ: 1. Тело человека: цель и оружие каратэ 2. Единство тела, разума и духа в Будо 3. Отличие спортивного каратэ и Будо 4. Самостоятельная тренировка в ката 5. Самостоятельная тренировка в кумитэ	ТЕРМИНЫ 1. Команды, применяемые в додзэ 2. Названия изучаемых технических приемов 3. Основные понятия Будо
ГАШУКУ	1. Будо-лагерь – 10-14 дней	

ГИ (ТЕХНИКА)

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА	ФОРМИРОВАНИЕ УДАРНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА (на месте) 1. в КД: КЭН-ВАЗА: СЭЙКЭН (ура/татэ/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 4. в НАД: ГОСОКУ-УКЭ д.д./ч.д. -- гохон хидари и миги		
СТОЙКИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	ДАЧИ-ВАЗА (на месте, демонстрация) ТАЧИ-КАТА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В КУМИТЭ-КАМАЭ 4 кю 1. миги-ни: СУРИ -АШИ с ГЭДАН БАРАИ + маэ-ни (9-00) СУРИ АШИ с ГЯКУ ЦУКИ ч.д. -- санбон; 2. миги-ни: СУРИ -АШИ с ГЭРИ ВАЗА (хидари) + маэ-ни (9-00) СУРИ АШИ с ГЯКУ ЦУКИ (ЧД) ч.д. -- санбон; 3. хидари-ни: СУРИ АШИ с ГЭДАН БАРАИ + маэ-ни (3-00) СУРИ АШИ с ГЯКУ ЦУКИ ч.д. -- санбон; 4. хидари-ни: СУРИ -АШИ с ГЭРИ ВАЗА (миги) + маэ-ни (3-00) СУРИ АШИ ГЯКУ ЦУКИ ч.д. -- санбон 3 кю 1. маэ-хидари-ни: СУРИ-АШИ с ГЯКУ ЦУКИ ч.д. -- санбон; 2. маэ-хидари-ни: ЦУГИ-АШИ с ГЯКУ УКЭ ВАЗА = ТЭ ВАЗА (маэ тэ) -- санбон.; 3. маэ-миги-ни: ОЙ-АШИ с ГЯКУ УРАКЭН УЧИ д.д. -- санбон.; 4. маэ-миги-ни: ОЙ-АШИ с ГЯКУ УКЭ ВАЗА = ТЭ ВАЗА (маэ тэ) -- санбон		
О-КИХОН	О-КИХОН 3 (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 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 ККД: ШУТО-УКЭ ч.д. + в ККД: МОРОТЭ-УЧИ-УКЭ -УКЭ 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 КД: ЙОКО-ГЭРИ-КЭАГЭ ч.д. (хидари/миги-ни, санбон)		
КИХОН КАТА	1. КИХОН-но КАТА (1-13)		

ТАЙ (ТЕЛО)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4 кю	- 18	18 +
	1. Сгибание рук в упоре лежа (на сэйкэн) 2. Переход в группировку из положения лежа на спине 3. Приседания с пробиванием МАЭ-ГЭРИ=ЙОКО-ГЭРИ ч.д. 4. Из кумитэ камаэ: сури-аши КИЗАМИ-ЦУКИ=ГЯКУ-ЦУКИ=МАЭ-ГЭРИ 25 + 25 р	50 / 45 55 / 50 65 / 60 85 %	55 / 50 60 / 55 70 / 65 85 %
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	3 кю	- 18	18 +
	1. Сгибание рук в упоре лежа (на сэйкэн); 2. Переход в группировку из положения лежа на спине ; 3. Приседания с пробиванием МАЭ-ГЭРИ=ЙОКО-ГЭРИ д.д.; 4. Из кумитэ камаэ: сури-аши КИЗАМИ-ЦУКИ=ГЯКУ-ЦУКИ=МАЭ-ГЭРИ -- 25 + 25 р; 5. Кроссовый бег 7 км (без учета времени)	55 / 50 60 / 55 70 / 60 90 %	60 / 55 65 / 60 75 / 70 90 %

АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН

4 кю

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

КИХОН	В КЛАССИЧЕСКИХ СТОЙКАХ (из хидари ЗКД, ой-аши) 1. маэ/уширо-ни в ФД: ОТОШИ-ЦУКИ г.д. – гохон; 2. маэ/уширо-ни в СД: ДЖУДЖИ-ШУТО-ЦУКИ д.д./ч.д. – гохон; 3. маэ-ни в ЗКД/уширо-ни в ККД: СУКУЙ-УКЭ г.д./ч.д. (сото маваши) – гохон; 4. маэ-ни в ЗКД/уширо-ни в ККД: ХАЙТО СУКУЙ-УКЭ г.д./ч.д. (учи маваши) – гохон; 5. маэ-ни в СД/уширо-ни в НАД: ХАСАМИ-УКЭ ч.д. – гохон; 6. маэ/уширо-ни в ЗКД: УРА-МАВАШИ-ГЭРИ д.д. – гохон 7. маэ/уширо-ни в ЗКД: МАЭ-ГЭРИ-ФУМИКОМИ г.д. – гохон	
РЭНЗОКУ ВАЗА	В КУМИТЭ ДАЧИ (из хидари кумитэ камаэ, выполнить названную экзаменатором связку) 1. УКЭ-ВАЗА = ТЭ-ВАЗА = ТЭ-ВАЗА – гохон, 1-2 связки; 2. УКЭ-ВАЗА = ГЭРИ-ВАЗА = ГЭРИ-ВАЗА -- гохон, 1-2 связки; 3. УКЭ-ВАЗА = ТЭ-ВАЗА = ГЭРИ-ВАЗА -- гохон, 1-2 связки	
КАТА		
КАТА ГОСОКУ РЮ	1. КИМЭ-но КАТА	2. КИХОН-но КАТА (14)
КУМИТЭ		
КИХОН- КУМИТЭ	ДЗИУ-ИППОН-КУМИТЭ (в кумитэ дачи, в свободном передвижении) 1. Тори: КИЗАМИ-ЦУКИ д.д. – Укэ: ШИТЕЙ связка №1-2 + ТОКУЙ (хидари/миги) 2. Тори: ГЯКУ-ЦУКИ ч.д. – Укэ: ШИТЕЙ связка №1-2 + ТОКУЙ (хидари/миги) 3. Тори: МАЭ ГЭРИ ч.д. – Укэ: ШИТЕЙ связка №1-2 + ТОКУЙ (хидари/миги) 4. Тори: ЙОКО-ГЭРИ ч.д. – Укэ: ШИТЕЙ связка №1-2 + ТОКУЙ (хидари/миги) 5. Тори: МАВАШИ-ГЭРИ д.д. – Укэ: ШИТЕЙ связка №1-2 + ТОКУЙ (хидари/миги) 6. Тори: УШИРО-ГЭРИ ч.д. – Укэ: ШИТЕЙ связка №1-2 + ТОКУЙ (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)	
ДЗИУ КУМИТЭ	НЕПРЕРЫВНЫЙ СПАРРИНГ со сменой противников 5 мин = 5 противников x 1 мин (положительный баланс, набрать 8 баллов)	

АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН

3 кю

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

КИХОН	В КЛАССИЧЕСКИХ СТОЙКАХ (из хидари ЗКД, ой-аши) 1. маэ/уширо-ни в ФД: ЯМА-ЦУКИ д.д./ч.д. -- гохон; 2. маэ/уширо-ни в СД: АВАСЭ-ЦУКИ д.д./ч.д. -- гохон; 3. маэ-ни в СД/уширо-ни в НАД: ТЭЙШО-АВАСЭ-УКЭ ч.д. – гохон; 4. маэ-ни в в СД/уширо-ни в НАД: ФУМИКОМИ-ШУТО-УКЭ ч.д. – гохон; 5. маэ-ни в ЗКД/уширо-ни в ККД: ТАТЭ-ХЭЙКО-ШУТО-УКЭ д.д. – гохон; 6. маэ/уширо-ни в СД: МАЭ-ХИЗА-ГЭРИ ч.д. – гохон; 7. маэ/уширо-ни в СД: МАВАШИ-ХИЗА-ГЭРИ ч.д. – гохон	
РЭНЗОКУ ВАЗА	В КУМИТЭ ДАЧИ (из хидари кумитэ камаэ, выполнить названную экзаменатором связку) 1. ТЭ-ВАЗА = ТЭ-ВАЗА = ГЭРИ-ВАЗА – гохон, 1-2 связки; 2. ТЭ-ВАЗА = ГЭРИ-ВАЗА = ГЭРИ-ВАЗА -- гохон, 1-2 связки; 3. УКЭ-ВАЗА = ГЭРИ-ВАЗА = ТЭ-ВАЗА -- гохон, 1-2 связки	
КАТА		
КАТА ГОСОКУ РЮ	1. НИ-но КАТА	2. КИХОН-но КАТА (15)
КУМИТЭ		
КИХОН- КУМИТЭ	ДЗИУ-ИППОН-КУМИТЭ (в кумитэ дачи, в свободном передвижении) 1. Тори: КИЗАМИ-ЦУКИ д.д. – Укэ: ШИТЕЙ связка №3-4 + ТОКУЙ (хидари/миги) 2. Тори: ГЯКУ-ЦУКИ ч.д. – Укэ: ШИТЕЙ связка №3-4 + ТОКУЙ (хидари/миги) 3. Тори: МАЭ ГЭРИ ч.д. – Укэ: ШИТЕЙ связка №3-4 + ТОКУЙ (хидари/миги) 4. Тори: ЙОКО-ГЭРИ ч.д. – Укэ: ШИТЕЙ связка №3-4 + ТОКУЙ (хидари/миги) 5. Тори: МАВАШИ-ГЭРИ д.д. – Укэ: ШИТЕЙ связка №3-4 + ТОКУЙ (хидари/миги) 6. Тори: УШИРО-ГЭРИ ч.д. – Укэ: ШИТЕЙ связка №3-4 + ТОКУЙ (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)	
ДЗИУ КУМИТЭ	НЕПРЕРЫВНЫЙ СПАРРИНГ со сменой противников 6 мин = 6 противников x 1 мин (положительный баланс, набрать минимум 9 баллов)	