

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

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА

ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС «НЮЭМОН»

8 кю -- 7 кю

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ СЕМИНАР

СИН (ДУХ БУДО)

ДУХОВНЫЕ КАЧЕСТВА	1. Командный дух: не ниже 4 по 5 бальной системе (по оценке инструктора) 2. Самостоятельность в жизни и тренировке: не ниже 4 по 5 бальной системе (по оценке инструктора)	
ТЕОРИЯ БУДО	ТЕОРИЯ: 1. Цель занятий каратэ-до. Додзё кун 2. Значение базовой техники в каратэ, кихон 3. Сущность и значение ката 4. Развитие каратэ в клубе, городе, Украине 5. Самостоятельное проведение разминки	ТЕРМИНЫ 1. Команды, применяемые в додзё 2. Названия изучаемых технических приемов 3. Основные понятия будо
ГАШУКУ	1. Будо-лагерь – 7-10 дней	

ГИ (ТЕХНИКА)

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА	ФОРМИРОВАНИЕ УДАРНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА (на месте) 1. в КД: КЭН-ВАЗА: СЭЙКЭН (ура/татэ/чоку) -- гохон каждый удар 2. в КД: КЭН-ВАЗА: УРАКЭН (йоко/отоши) =ТЭЦУЙ (йоко/отоши) -- гохон каждый удар 3. в ИД: АШИ-ВАЗА: КОШИ=СОКУТО=КАКАТО ч.д. -- гохон каждый удар 4. в ИД: АШИ-ВАЗА: МАВАШИ-КОШИ = МАВАШИ- ХАЙСОКУ ч.д. -- гохон каждый удар		
	БАЗОВАЯ ТЕХНИКА (на месте, в классических стойках) 1. в ЗКД: КИЗАМИ-ЦУКИ (ханми) д.д. = ГЯКУ-ЦУКИ ч.д. -- гохон хидари и миги 2. в ККД: 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) 1. ТАЧИ-КАТА 2. СЭЙДЗА, СЭЙДЗА-РЭЙ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В КЛАССИЧЕСКИХ СТОЙКАХ (кихон) 8 кю 1. маэ-ни: ЙОРИ-АШИ в ЗКД с ГЭДАН-БАРАИ -- гохон хидари и миги 2. уширо-ни: ЙОРИ-АШИ в ККД с ГЭДАН-БАРАИ -- гохон хидари и миги 7 кю 1. маэ-ни: ОЙ-АШИ в КД с поворотом ч/з грудь с ГЭДАН-БАРАИ - гохон 2. уширо-ни: ОЙ-АШИ в КД с поворотом ч/з спину с ГЭДАН-БАРАИ - гохон 3. на месте из КД: переход в НЭКО-АШИ-ДАЧИ с поворотом на 180° -- гохон		
	ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В КУМИТЭ КАМАЭ 8 кю 1. маэ-ни ОЙ-АШИ с ОЙ ЦУКИ ч.д. -- гохон 2. маэ-ни ОЙ-АШИ с МАЭ-ГЭРИ ч.д. -- гохон 3. уширо-ни ОЙ-АШИ с ГЭДАН БАРАИ -- гохон 7 кю 1. маэ-ни СУРИ-АШИ с ГЯКУ ЦУКИ ч.д. -- гохон хидари и миги 2. маэ-ни СУРИ-АШИ с МАЭ-ГЭРИ ч.д. -- гохон хидари и миги 3. уширо-ни СУРИ-АШИ с ГЭДАН-БАРАИ = ГЯКУ ЦУКИ ч.д. -- гохон хидари и миги		
О-КИХОН	О-КИХОН 1 (в классических стойках, маэ/уширо-ни, гохон) 1. ТЭ-ВАЗА: в ЗКД: ОЙ-ЦУКИ ч.д. + в ЗКД: ГЯКУ-ЦУКИ ч.д.; 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./г.д.; 3. ГЭРИ-ВАЗА: в ЗКД: МАЭ-ГЭРИ-КЭАГЭ д.д./ч.д. + в КД: ЙОКО-ГЭРИ-КЭАГЭ ч.д. (хидари/миги-ни, санбон)		
КИХОН КАТА	1. КИХОН-но КАТА (1-3)		

ТАЙ (ТЕЛО)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	8 кю	- 12	- 18	18 +
	1. Сгибание рук в упоре лежа (на сэйкэн) 2. Переход в группировку из положения лежа на спине 3. Приседания с пробиванием ЙОКО-ГЭРИ ч.д. 4. Тест на гибкость: наклон вперед сидя на полу 5. Из кумитэ камаэ: сури-аши ГЯКУ-ЦУКИ 20 + 20 р	25 / 20 30 / 25 40 / 35 + 4 85 %	30 / 25 35 / 30 45 / 40 + 4 85 %	35 / 30 40 / 35 50 / 45 + 4 85 %
	7 кю	- 12	- 18	18 +
	1. Сгибание рук в упоре лежа (на сэйкэн) 2. Переход в группировку из положения лежа на спине 3. Приседания с пробиванием ЙОКО-ГЭРИ д.д. 4. Тест на гибкость: наклон вперед сидя на полу 5. Из кумитэ камаэ: сури-аши ГЯКУ-ЦУКИ 20 + 20 р 6. Кроссовый бег 3 км (без учета времени) или непрерывный бег 18 минут	30 / 25 35 / 30 45 / 40 +6 90 %	35 / 30 40 / 35 50 / 45 +6 90 %	40 / 35 45 / 40 55 / 50 +6 90 %

АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН

8 кю

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

КИХОН	В КЛАССИЧЕСКИХ СТОЙКАХ (из хидари ЗКД, ой-аши) 1. маэ-ни/уширо-ни в ЗКД: КИЗАМИ-ЦУКИ д.д. -- гохон 2. хидари-ни/миги-ни в КД: ЙОКО ТЕЦУИ-УЧИ ч.д. -- санбон 3. маэ-ни в ЗКД/уширо-ни в ККД: ТЭ ОСАЭ-УКЭ ч.д. -- гохон 4. маэ-ни/уширо-ни в ККД: МОРОТЭ-УЧИ-УКЭ ч.д. -- гохон 5. маэ-ни/уширо-ни в ККД: ХАЙВАН-МОРОТЭ-УКЭ д.д. -- гохон 6. маэ-ни/уширо-ни в ЗКД: МАВАШИ-ГЭРИ КОШИ ч.д. -- гохон	
РЭНЗОКУ ВАЗА	В КЛАССИЧЕСКИХ СТОЙКАХ (из хидари ЗКД, выполнить названную экзаменатором связку) 1. ТЭ-ВАЗА = ТЭ-ВАЗА -- гохон, 1-2 связки 2. УКЭ-ВАЗА = ТЭ-ВАЗА -- гохон, 1-2 связки	
КАТА		
КАТА ГОСОКУ РЮ	1. КИХОН ЙОН - но КАТА	2. ТАЧИ КАТА
КУМИТЭ		
КИХОН- КУМИТЭ	КИХОН-САНБОН-КУМИТЭ (в классических стойках, и.п.: Тори в ЗКД, Укэ в ХДД) Тори маэ-ни в ЗКД: ОЙ-ЦУКИ д.д. + ОЙ-ЦУКИ ч.д. + МАЭ-ГЭРИ-КЭАГЭ КОШИ ч.д. 1. Укэ: уширо-ни в ЗКД: АГЭ-УДЭ-УКЭ + СОТО-УДЭ-УКЭ ч.д. + ГЭДАН-УДЭ-БАРАИ = ГЯКУ ЦУКИ ч.д. 2. Укэ: уширо-ни в ЗКД: АГЭ-УДЭ-УКЭ + УЧИ-УДЭ-УКЭ + ГЯКУ ГЭДАН-БАРАИ = КИЗАМИ ЦУКИ д.д. = ГЯКУ ЦУКИ ч.д. 3. Укэ: уширо-ни в ККД: ХАЙВАН-МОРОТЭ-УКЭ д.д. + МОРОТЭ-УЧИ-УКЭ ч.д. + ЭМПИ-УКЭ ч.д. = ГЯКУ ЦУКИ ч.д.	
ЯКУСОКУ КУМИТЭ	1. Кумитэ 2 x 1 мин (1 мин как Тори + 1 мин как Укэ)	

АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН

7 кю

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

КИХОН	В КЛАССИЧЕСКИХ СТОЙКАХ (из хидари ЗКД, ой-аши) 1. маэ/уширо-ни в ЗКД: УРАКЭН-УЧИ д.д. -- гохон 2. хидари/миги-ни в КД: ОТОШИ-УРАКЭН-УЧИ ч.д. -- санбон 3. маэ-ни в ЗКД/уширо-ни в ККД: ОТОШИ-УКЭ ч.д. -- гохон 4. маэ-ни в ЗКД/уширо-ни в ККД: КОСА-УКЭ ч.д./г.д. -- гохон 5. маэ-ни в ЗКД/уширо-ни в ККД: ЭМПИ-УКЭ ч.д. -- гохон 6. маэ/уширо-ни в ЗКД: ЙОКО-ГЭРИ-КЭКОМИ ч.д. -- гохон	
РЭНЗОКУ ВАЗА	В КЛАССИЧЕСКИХ СТОЙКАХ (из хидари ЗКД, выполнить названную экзаменатором связку) 1. УКЭ-ВАЗА = ГЭРИ-ВАЗА -- гохон, 1-2 связки 2. ГЭРИ-ВАЗА = ГЭРИ-ВАЗА -- гохон, 1-2 связки	
КАТА		
КАТА ГОСОКУ РЮ	1. КИМЭ НИ-но КАТА	2. КИХОН-но КАТА (5-7)
КУМИТЭ		
КИХОН- КУМИТЭ	КИХОН-НИХОН-КУМИТЭ (в классических стойках, и.п.: Тори в ЗКД, Укэ в ХДД) 1. Тори: маэ-ни в ЗКД: нишон ОЙ-ЦУКИ д.д. – Укэ: уширо-ни в ККД нишон АГЭ-УКЭ + маэ-ни в ЗКД ОЙ-ЦУКИ д.д. Тори: уширо-ни в ККД АГЭ-УКЭ + маэ-ни в ЗКД нишон ОЙ-ЦУКИ ч.д. – Укэ: уширо-ни в ККД нишон СОТО-УКЭ ч.д. + маэ-ни в ЗКД ОЙ-ЦУКИ ч.д. – Тори: уширо-ни в ККД СОТО-УКЭ ч.д. + маэ-ни в ЗКД нишон МАЭ-ГЭРИ ч.д. – Укэ: уширо-ни в ККД нишон ГЭДАН-БАРАИ ч.д. + маэ-ни в ЗКД МАЭ-ГЭРИ ч.д. – Тори: уширо-ни в ККД ГЭДАН БАРАИ ч.д. = в ЗКД ГЯКУ ЦУКИ ч.д.	
ЯКУСОКУ КУМИТЭ	1. Кумитэ 2 x 1 мин (1 мин как Тори + 1 мин как Укэ)	