|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДАЮ |
|  |  | Бранч-чиф г. Хабаровск  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Э. Мохирев  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

Квалификационные требования для занимающихся киокусинкай Хабаровского бранча

Хабаровск 2020

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Белый пояс (на б/п) дети до 7 лет включительно……………………...…3
2. Белый пояс (на 10 кю) дети до 7 лет включительно…………………..…4
3. Белый пояс (на б/п) дети 8-9 лет………………………………...…...……5
4. Белый пояс (на 10 кю) дети 8-9 лет……………………………….....……6
5. Белый пояс (на б/п и на 10 кю) дети 10-13 лет…………………...………7
6. Белый пояс (на б/п и на 10 кю) 14 лет и старше лет…………………..…8
7. Оранжевый пояс (на 9 кю)дети до 7 лет включительно ………….….….9
8. Оранжевый пояс (на 10 кю)дети до 7 лет включительно ……………...10
9. Оранжевый пояс (на 9 кю и на 8 кю) дети 8-9 лет……………………...11
10. Оранжевый пояс (на 9 кю и на 8 кю) дети 10-13 лет…………………...12
11. Оранжевый пояс (на 9 кю и на 8 кю) 14 лет и старше……………….…13
12. Синий пояс (на 7 кю и на 6 кю) дети до 9 лет включительно…….……14
13. Синий пояс (на 7 кю и на 6 кю) дети 10-13 лет………………………....15
14. Синий пояс (на 7 кю и на 6 кю) 14 лет и старше……………………..…16
15. Желтый пояс (на 5 кю и на 4 кю) дети до 9 лет включительно………..17
16. Желтый пояс (на 5 кю и на 4 кю) дети 10-13 лет…………………...…..19
17. Желтый пояс (на 5 кю и на 4 кю) 14 лет и старше………………….…..21
18. Зеленый пояс (на 3 кю и на 2 кю) дети до 9 лет включительно……….23
19. Зеленый пояс (на 3 кю и на 2 кю) дети 10-13 лет……………………….24
20. Зеленый пояс (на 3 кю и на 2 кю) 14 лет и старше……………………..26
21. Коричневый пояс (на 1 кю) дети до 9 лет включительно……………...28
22. Коричневый пояс (на 1 кю) дети 10-13 лет………………………….......30
23. Коричневый пояс (на 1 кю) 14 лет и старше………………………...….32

**Белый пояс (на б/п) дети до 7 лет включительно**

**Общая физическая подготовка**

* Планка на кулаках (девочки на ладонях) 30 секунд;
* Подъем ног до 90º из положения «лежа на спине» 20 раз;
* Приседания 20 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх «Лодочка» 10 раз;
* Поперечный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь»;
* Прыжок в длину (до 5 лет – пол листа татами; с 6 лет – один лист татами).

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Фудо дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан) цки;

- сейкен (джодан) укэ;

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидза гери, кин-теки.

**Ката**

* Ката стоек («Дачи ката») – *«Хайсоку дати», «Нусуби дати», «Хэйко дати», «Фудо дати», «Учи хитиджи дати», «Йой дати»* *«Миги санчин дати».*

**Белый пояс (на 10 кю) дети до 7 лет включительно**

**Общая физическая подготовка**

* Планка на кулаках (девочки на ладонях) 60 секунд;
* Подъем ног до 90º из положения «лежа на спине» 30 раз;
* Приседания 30 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх «Лодочка» 30 раз;
* Поперечный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь»;
* Прыжок в длину (до 5 лет – пол листа татами; с 6 лет – один лист татами).

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Фудо дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ;

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидза гери, кин-теки, мая кияге.

**Ката**

* Ката стоек («Дачи ката»). *«Хайсоку дати», «Нусуби дати», «Хэйко дати», «Фудо дати», «Учи хитиджи дати», «Йой дати»* *«Миги санчин дати»; «Хидари кокутсу дати», «Хидари камаетэ дати», «Хидари дзенкутсу дати», «Киба дати», «Шико дати», «Каки дати», «Цуруаши дати», «Хидари накааши дати»*

**Белый пояс (на б/п) дети 8-9 лет**

**Общая физическая подготовка**

* Планка на кулаках (девочки на ладонях) 90 секунд;
* Сгибания туловища 20 раз;
* Приседания 20 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх «Лодочка» 20 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении сед ноги врозь.

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан) цки;

- сейкен (джодан, учи) укэ, гедан барай.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидза гери, кин-теки, мая кияге.

- ёку киаге;

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Дзенкутсу дати»:***

- сейкен (чудан) цки;

- джодан укэ, гедан барай;

- хидза гери, мая гери;

- мая киаге.

**Ката**

* Ката стоек («Дачи ката») в обе стороны;
* Тайкиёку соно 1;
* Тайкиёку соно 2;
* Сокуги тайкиёку соно 1.

**Белый пояс (на 10 кю) дети 8-9 лет**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на ладонях 10 раз;
* Сгибания туловища 30 раз;
* Приседания 30 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх «Лодочка» 30 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении сед ноги врозь.

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

- уракен шомен учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйкодати»*):

- мая гери, хидза гери, кин-теки, мая кияге;

- концетсу гери, ёку киаге.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Дзенкутсу дати»:***

- сейкен (чудан, джодан, гедан) цки;

- джоданукэ, гедан барай;

- хидза гери, мая гери, мая кияге;

**Ката**

* Ката стоек («Дачи ката») в обе стороны;
* Тайкиёку соно 1;
* Тайкиёку соно 2;
* Сокуги тайкиёку соно 1.

**Кумитэ**

* 1 бой 60 секунд.

**Белый пояс (на б/п и на 10 кю) дети 10-13 лет**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на ладонях 20 раз;
* Сгибания туловища 20 раз;
* Выпрыгивания из низкого приседа 20 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх «Лодочка» 20 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении сед ноги врозь;
* Стойка на руках у стены 30 секунд;
* Удар ногой в прыжке по мячу (10-15 см над головой) «Тоби мая гери».

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

- шуто (сокутсу, гамен, хизо, учи, сокутсу-коми) учи;

- уракен (шомен, сая, хизо, маваши) учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидзагери, кин-теки, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге;

- концетсу гери, ёку гери чудан, ёку киаге, уширо гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Дзенкутсудати»:***

- сейкен (чудан, джодан, гедан) цки;

- джодан укэ, сотоукэ, учи укэ, гедан барай;

- хидзагери, мая герри, маваши гери;

- мая киаге, тейсоку сото маваши киаге, хайсоку учи маваши киаге.

**Ката**

* Ката стоек («Дачи ката») в обе стороны;
* Тайкиёку соно 1;
* Тайкиёку соно 2;
* Сокуги тайкиёку соно 1.

**Кумитэ**

* 1 бой 60 секунд.

**Белый пояс (на б/п и на 10 кю) 14 лет и старше**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на кулаках 20 раз;
* Сгибания туловища 20 раз;
* Выпрыгивания из низкого приседа 20 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх «Лодочка» 20 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении сед ноги врозь;
* Стойка на руках у стены 30 секунд;
* Удар ногой в прыжке по трем мячам на разной высоте «Тоби мая гери».

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

- шуто (сокутсу, гамен, хизо, учи, сокутсу-коми) учи;

- уракен (шомен, сая, хизо, маваши) учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидзагери, кин-теки, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге;

- концетсу гери, ёку гери чудан, ёку киаге, уширо гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Дзенкутсу дати»:***

- сейкен (чудан, джодан, гедан) цки;

- джоданукэ, сотоукэ, учи укэ, гедан барай;

- хидзагери, мая герри, мавашигери;

- мая киаге, тейсоку сото маваши киаге, хайсоку учи маваши киаге.

**Ката**

* Ката стоек («Дачи ката») в обе стороны;
* Тайкиёку соно 1;
* Тайкиёку соно 2;
* Сокуги тайкиёку соно 1.

**Кумитэ**

* 1 бой 60 секунд.

**Оранжевый пояс (на 9кю) дети до 7 лет включительно**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на ладонях 10 раз;
* Подъем ног до 90º из положения «лежа на спине» 40 раз;
* Приседания 30 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх «Лодочка» 30 раз;
* Поперечный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь»;
* Прыжок в длину (до 5 лет – пол листа татами; с 6 лет – один лист татами).

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Фудо дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидза гери, кин-теки, маваши гери.

**Ката**

* Ката стоек («Дачи ката») в обе стороны

**Оранжевый пояс (на 8 кю) дети до 7 лет включительно**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на ладонях 20 раз;
* Подъем ног до 90º из положения «лежа на спине» 50 раз;
* Приседания 40 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх «Лодочка» 40 раз;
* Поперечный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь»;
* Прыжок в длину (до 5 лет – пол листа татами; с 6 лет – один лист татами).

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Фудо дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидза гери, кин-теки, маваши гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Дзенкутсу дати»:***

- сейкен (чудан, джодан, гедан) цки;

- хидза гери, мая гери, мая киаге.

**Ката**

* Тайкиёку соно 1;
* Тайкиёку соно 2;
* Сакуги тайкиёку соно 1.

**Кумитэ**

* 1 боя 60 секунд.

**Оранжевый пояс (на 9 и на 8 кю) дети 8-9 лет**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на ладонях 30 раз;
* Сгибания туловища 30 раз;
* Выпрыгивания из низкого приседа 30 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх «Лодочка» 40 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь».

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

- шуто (сокутсу, гамен, хизо, учи, сокутсу-коми) учи;

- уракен (шомен, сая, хизо, маваши) учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидза гери, кин-теки, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге;

- концетсу гери, ёку гери чудан, ёку киаге, уширо гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Дзенкутсу дати»:***

- гяку цки;

- сан бон цки (примеры: джоданцки + чуданцки + геданцки, чуданцки + джодан цки + гедан цки, джодан цки + чудан цки + чудан цки);

- хидза гери + (мая киаге, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге);

* ***Стойка «Кокутсу дати»:***

- морото цки (джодан, чудан, гедан);

- (джодан укэ, сотоукэ, учи укэ, гедан барай) + гяку сейкен чудан цки;

- джодан укэ + сотоукэ + учи укэ + гедан барай;

**Ката**

|  |  |
| --- | --- |
| *на 9 кю:* | *на 8 кю:* |
| Тайкиёку соно 3;  Сокуги тайкиёку соно 2;  Согкуги тайкиёку соно 3. | Пинан соно 1. |

**Кумитэ**

* 2 боя 60 секунд.

**Оранжевый пояс (на 9 и на 8 кю) дети 10-13 лет**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на ладонях 30 раз;
* Сгибания туловища 30 раз;
* Выпрыгивания из низкого приседа 30 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх «Лодочка» 40 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь»;
* Стойка на руках у стены 30 секунд;
* Удар ногой в прыжке по мячу (10-15 см над головой) «Тоби мая гери».

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, геданбарай;

- шуто (сокутсу, гамен, хизо, учи, сокутсу-коми) учи;

- уракен (шомен, сая, хизо, маваши) учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидза гери, кин-теки, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге;

- концетсу гери, ёку гери чудан, ёку киаге, уширо гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Дзенкутсудати»:***

- гяку цки;

- сан бон цки (примеры: джодан цки + чудан цки + гедан цки, чудан цки + джодан цки + гедан цки, джодан цки + чудан цки + чудан цки);

- хидза гери + (мая киаге, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге);

* ***Стойка «Кокутсу дати»:***

- морото цки (джодан, чудан, гедан);

- (джодан укэ, сото укэ, учи укэ, гедан барай) + гяку сейкен чудан цки;

- джодан укэ + сото укэ + учи укэ + гедан барай;

**Ката**

|  |  |
| --- | --- |
| *на 9 кю:* | *на 8 кю:* |
| Тайкиёку соно 3;  Сокуги тайкиёку соно 2;  Сокуги тайкиёку соно 3. | Пинан соно 1. |

**Кумитэ**

* 2 боя 60 секунд.

**Оранжевый пояс (на 9 и на 8 кю) 14 лет и старше**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на кулаках 30 раз;
* Сгибания туловища 30 раз;
* Выпрыгивания из низкого приседа 30 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх «Лодочка» 40 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь»;
* Стойка на руках у стены 30 секунд;
* Удар ногой в прыжке по трем мячам на разной высоте «Тоби мая гери».

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

- шуто (сокутсу, гамен, хизо, учи, сокутсу-коми) учи;

- уракен (шомен, сая, хизо, маваши) учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидза гери, кин-теки, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге;

- концетсу гери, ёку гери чудан, ёку киаге, уширо гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Дзенкутсудати»:***

- гякуцки;

- сан бон цки (примеры: джодан цки + чудан цки + гедан цки, чудан цки + джодан цки + гедан цки, джодан цки + чудан цки + чудан цки);

- хидза гери + (мая киаге, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге);

* ***Стойка «Кокутсудати»:***

- морото цки (джодан, чудан, гедан);

- (джодан укэ, сото укэ, учи укэ, гедан барай) + гяку сейкен чудан цки;

- джодан укэ + сото укэ + учи укэ + гедан барай;

**Ката**

|  |  |
| --- | --- |
| *на 9 кю:* | *на 8 кю:* |
| Тайкиёку соно 3;  Сокуги тайкиёку соно 2;  Сокуги тайкиёку соно 3. | Пинан соно 1. |

**Кумитэ**

* 2 боя 60 секунд.

**Синий пояс (на 7 и на 6 кю) дети до 9 лет включительно**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на ладонях 40 раз;
* Сгибания туловища 40 раз;
* Выпрыгивания из низкого приседа 40 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх «Лодочка» 50 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь».

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

- шуто (сокутсу, гамен, хизо, учи, сокутсу-коми) учи;

- уракен (шомен, сая, хизо, маваши) учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидза гери, кин-теки, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге;

- концетсу гери, ёку гери чудан, ёку киаге, уширо гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Дзенкутсу дати»:***

- (мая гери, маваши гери, ёкугери) + сан бон цки;

* ***Стойка «Кокутсу дати»:***

- шуто маваши укэ;

- (мая гери, маваши гери, ёку гери) + шуто маваши укэ + (морото цки, гяку чудан ёхон нукитэ, гяку джодан нихон нукитэ, гяку иппон нукитэ);

* ***Стойка «Санчин дати»:***

- морото учи укэ;

- мая мавашиукэ;

* ***Стойка «Киба дати Кю-дзю»:***

- передвижение *«Гяку аши»* + тэцуи (джодан, чудан, гедан);

- передвижение *«Мая коса»* и *«Уширо коса»* + юн цки;

**Ката**

|  |  |
| --- | --- |
| *на 7кю:* | *на 6кю:* |
| Пинан соно 2;  Санчин. | Пинан соно 3;  Янцу. |

**Кумитэ**

* 4 боя по 60 секунд.

**Синий пояс (на 7 и на 6 кю) дети 10-13 лет**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на ладонях 40 раз;
* Сгибания туловища 40 раз;
* Выпрыгивания из низкого приседа 40 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх «Лодочка» 50 раз;
* Подтягивания на перекладине 5 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь»;
* Стойка на руках у стены 30 секунд;
* Прыжки через пояс 10 раз;
* Удар ногой в прыжке по мячу (10-15 см над головой) «Тоби мая гери».

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

- шуто (сокутсу, гамен, хизо, учи, сокутсу-коми) учи;

- уракен (шомен, сая, хизо, маваши) учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйкодати»*):

- мая гери, хидзагери, кин-теки, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге;

- концетсу гери, ёку гери чудан, ёку киаге, уширо гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Дзенкутсу дати»:***

- (мая гери, маваши гери, ёкугери) + сан бон цки;

* ***Стойка «Кокутсу дати»:***

- шуто маваши укэ;

- (мая гери, маваши гери, ёку гери) + шуто маваши укэ + (морото цки, гяку чудан ёхон нукитэ, гяку джодан нихон нукитэ, гяку иппон нукитэ);

* ***Стойка «Санчин дати»:***

- морото учи укэ;

- мая маваши укэ;

* ***Стойка «Киба датиКю-дзю»:***

- передвижение *«Гяку аши»* + тэцуи (джодан, чудан, гедан);

- передвижение *«Мая коса»* и *«Уширо коса»* + юн цки;

**Ката**

|  |  |
| --- | --- |
| *на 7кю:* | *на 6кю:* |
| Пинан соно 2;  Санчин. | Пинан соно 3;  Янцу. |

**Кумитэ**

* 4 боя по 60 секунд.

**Синий пояс (на 7 и на 6 кю) 14 лет и старше**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на кулаках 40 раз;
* Сгибания туловища 40 раз;
* Выпрыгивания из низкого приседа 40 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх «Лодочка» 50 раз;
* Подтягивания на перекладине 5 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь»;
* Стойка на руках у стены 30 секунд;
* Прыжки через пояс 10 раз;
* Удар ногой в прыжке по трем мячам на разной высоте «Тоби мая гери».

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

- шуто (сокутсу, гамен, хизо, учи, сокутсу-коми) учи;

- уракен (шомен, сая, хизо, маваши) учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидза гери, кин-теки, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге;

- концетсу гери, ёку гери чудан, ёку киаге, уширо гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Дзенкутсу дати»:***

- (мая гери, маваши гери, ёку гери) + сан бон цки;

* ***Стойка «Кокутсу дати»:***

- шутомавашиукэ;

- (мая гери, маваши гери, ёкугери) + шуто маваши укэ + (морото цки, гяку чудан ёхон нукитэ, гяку джодан нихон нукитэ, гяку иппон нукитэ);

* ***Стойка «Санчин дати»:***

- морото учи укэ;

- мая маваши укэ;

* ***Стойка «Киба дати Кю-дзю»:***

- передвижение *«Гяку аши»* + тэцуи (джодан, чудан, гедан);

- передвижение *«Мая коса»* и *«Уширо коса»* + юн цки;

**Ката**

|  |  |
| --- | --- |
| *на 7кю:* | *на 6кю:* |
| Пинан соно 2;  Санчин. | Пинан соно 3;  Янцу. |

**Кумитэ**

* 4 боя по 60 секунд.

**Желтый пояс (на 5 и на 4 кю) дети до 9 лет включительно**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на ладонях 50 раз;
* Сгибания туловища 50 раз;
* Выпрыгивания из низкого приседа 50 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх 60 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь».

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

- шуто (сокутсу, гамен, хизо, учи, сокутсу-коми) учи;

- уракен (шомен, сая, хизо, маваши) учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидза гери, кин-теки, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге;

- концетсу гери, ёку гери чудан, ёку киаге, уширо гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Дзенкутсу дати»:***

- передвижение *«Ура»* и *«Гайтэн уширо»* + джуджи укэ + (ои цки, гяку цки);

- передвижение *«Ура»* и *«Гайтэн уширо»* + (мая гери, маваши гери, уширо маваши гери);

* ***Стойка «Киба дати Кю-дзю»:***

- передвижение *«Кайтэн идо»* (вращение: вперед – через спину, назад – через грудь) + юн цки + (джодан, чудан, гедан) тэцуи учи;

- передвижение *«Дако идо»* (угол 45°) + гяку шито цки + гяку осая укэ +   
ои уракен сая учи;

- передвижение *«Дако идо»* + оихайто учи учи + ои шуто гедан барай +   
гяку маваши цки;

* ***Стойка «Санчин дати»:***

- кокен укэ (джодан, чудан, гедан) + кокен учи (джодан, чудан, гедан);

- шотей укэ (джодан, чудан, гедан) + шотей учи (джодан, чудан, гедан);

* ***Стойка «Санчин дати»*** (из ката *«Гякусай дай»*):

- шаг вперед в стойке *«Санчин дачи»* + ои джодан укэ, шаг вперед в стойку *«Дзенкутсу дачи»* + ои сейкен джодан цки, шаг назад в стойку   
*«Киба дачи Кю-дзю»* + ои сейкен гедан барай, после трех повторений выполняется разворот: подтягивается впередистоящая нога, после разворота, подтянутая нога ставится назад в стойку *«Санчин дачи»* + блок ои джодан укэ;

* ***Стойка «Камаетэдати»:***

- передвижение *«Окури аши»* и *«Окури аши сагари»*

<https://www.youtube.com/watch?v=IbZCVey4wlw>;

- передвижение *«Фумиаши»* и *«Фуми аши сагари»*

<https://www.youtube.com/watch?v=EUyTPejn-r4>;

- разножка *«Коса»* + уширо маваши гери

<https://www.youtube.com/watch?v=vdrL_xgcMPs>;

- передвижение *«Оиаши»* и *«Оисагари»*

<https://www.youtube.com/watch?v=AeMyD5biRdo>;

**Ката**

|  |  |
| --- | --- |
| *на 5кю:* | *на 4кю:* |
| Пинан соно 4;  Цукино ката. | Пинан соно 5;  Тайкиёку соно 1 ура;  Тайкиёку соно 2 ура;  Тайкиёку соно 3 ура. |

**Кумитэ**

* 6 боев по 60 секунд.

**Желтый пояс (на 5 и на 4 кю) дети 10-13 лет**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на ладонях 50 раз;
* Сгибания туловища 50 раз;
* Выпрыгивания из низкого приседа 50 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх 60 раз;
* Подтягивания на перекладине 7 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь»;
* Стойка на руках у стены 30 секунд;
* Прыжки через пояс 10 раз;
* Удар ногой в прыжке по мячу (10-15 см над головой) «Тоби мая гери».

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

- шуто (сокутсу, гамен, хизо, учи, сокутсу-коми) учи;

- уракен (шомен, сая, хизо, маваши) учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидза гери, кин-теки, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге;

- концетсу гери, ёку гери чудан, ёку киаге, уширо гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Дзенкутсу дати»:***

- передвижение *«Ура»* и *«Гайтэн уширо»* + джуджи укэ + (ои цки, гяку цки);

- передвижение *«Ура»* и *«Гайтэн уширо»* + (мая гери, маваши гери, уширо маваши гери);

* ***Стойка «Киба дати Кю-дзю»:***

- передвижение *«Кайтэн идо»* (вращение: вперед – через спину, назад – через грудь) + юн цки + (джодан, чудан, гедан) тэцуи учи;

- передвижение *«Дако идо»* (угол 45°) + гяку шито цки + гяку осая укэ +   
ои уракен сая учи;

- передвижение *«Дако идо»* + ои хайто учи учи + ои шуто гедан барай +   
гяку маваши цки;

* ***Стойка «Санчин дати»:***

- кокен укэ (джодан, чудан, гедан) + кокен учи (джодан, чудан, гедан);

- шотей укэ (джодан, чудан, гедан) + шотей учи (джодан, чудан, гедан);

* ***Стойка «Санчин дати»*** (из ката *«Гякусай дай»*):

- шаг вперед в стойке *«Санчин дачи»* + ои джодан укэ, шаг вперед в стойку *«Дзенкутсу дачи»* + ои сейкен джодан цки, шаг назад в стойку   
*«Киба дачи Кю-дзю»* + ои сейкен гедан барай, после трех повторений выполняется разворот: подтягивается впередистоящая нога, после разворота, подтянутая нога ставится назад в стойку *«Санчин дачи»* + блок ои джодан укэ;

* ***Стойка «Камаетэдати»:***

- передвижение *«Окури аши»* и *«Окури аши сагари»*

<https://www.youtube.com/watch?v=IbZCVey4wlw>;

- передвижение *«Фуми аши»* и *«Фуми аши сагари»*

<https://www.youtube.com/watch?v=EUyTPejn-r4>;

- разножка *«Коса»* + уширо маваши гери

<https://www.youtube.com/watch?v=vdrL_xgcMPs>;

- передвижение *«Ои аши»* и *«Ои сагари»*

<https://www.youtube.com/watch?v=AeMyD5biRdo>;

**Ката**

|  |  |
| --- | --- |
| *на 5кю:* | *на 4кю:* |
| Пинан соно 4;  Цукино ката. | Пинан соно 5;  Тайкиёку соно 1 ура;  Тайкиёку соно 2 ура;  Тайкиёку соно 3 ура. |

**Кумитэ**

* 6 боев по 60 секунд.

**Желтый пояс (на 5 и на 4 кю) 14 лет и старше**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на кулаках 50 раз;
* Сгибания туловища 50 раз;
* Выпрыгивания из низкого приседа 50 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх 60 раз;
* Подтягивания на перекладине 7 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь»;
* Стойка на руках у стены 30 секунд;
* Прыжки через пояс 10 раз;
* Удар ногой в прыжке по трем мячам на разной высоте «Тоби мая гери».

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

- шуто (сокутсу, гамен, хизо, учи, сокутсу-коми) учи;

- уракен (шомен, сая, хизо, маваши) учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидза гери, кин-теки, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге;

- концетсу гери, ёку гери чудан, ёку киаге, уширо гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Дзенкутсу дати»:***

- передвижение *«Ура»* и *«Гайтэн уширо»* + джуджи укэ + (ои цки, гяку цки);

- передвижение *«Ура»* и *«Гайтэн уширо»* + (мая гери, маваши гери, уширо маваши гери);

* ***Стойка «Киба дати Кю-дзю»:***

- передвижение *«Кайтэн идо»* (вращение: вперед – через спину, назад – через грудь) + юн цки + (джодан, чудан, гедан) тэцуи учи;

- передвижение *«Дако идо»* (угол 45°) + гяку шито цки + гяку осая укэ +   
ои уракен сая учи;

- передвижение *«Дако идо»* + ои хайто учи учи + ои шуто гедан барай +   
гяку маваши цки;

* ***Стойка «Санчин дати»:***

- кокен укэ (джодан, чудан, гедан) + кокен учи (джодан, чудан, гедан);

- шотей укэ (джодан, чудан, гедан) + шотей учи (джодан, чудан, гедан);

* ***Стойка «Санчин дати»*** (из ката *«Гякусай дай»*):

- шаг вперед в стойке *«Санчин дачи»* + ои джодан укэ, шаг вперед в стойку *«Дзенкутсу дачи»* + ои сейкен джодан цки, шаг назад в стойку   
*«Киба дачи Кю-дзю»* + ои сейкен гедан барай, после трех повторений выполняется разворот: подтягивается впередистоящая нога, после разворота, подтянутая нога ставится назад в стойку *«Санчин дачи»* + блок ои джодан укэ;

* ***Стойка «Камаетэ дати»:***

- передвижение *«Окури аши»* и *«Окури аши сагари»*

<https://www.youtube.com/watch?v=IbZCVey4wlw>;

- передвижение *«Фуми аши»* и *«Фуми аши сагари»*

<https://www.youtube.com/watch?v=EUyTPejn-r4>;

- разножка *«Коса»* + уширо маваши гери

<https://www.youtube.com/watch?v=vdrL_xgcMPs>;

- передвижение *«Ои аши»* и *«Ои сагари»*

<https://www.youtube.com/watch?v=AeMyD5biRdo>;

**Ката**

|  |  |
| --- | --- |
| *на 5кю:* | *на 4кю:* |
| Пинан соно 4;  Цукино ката. | Пинан соно 5;  Тайкиёку соно 1 ура;  Тайкиёку соно 2 ура;  Тайкиёку соно 3 ура. |

**Кумитэ**

* 6 боев по 60 секунд.

**Зеленый пояс (на 3 и на 2 кю) дети до 9 лет включительно**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на ладонях 60 раз;
* Сгибания туловища 60 раз;
* Выпрыгивания из низкого приседа 60 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх 70 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь».

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

- шуто (сокутсу, гамен, хизо, учи, сокутсу-коми) учи;

- уракен (шомен, сая, хизо, маваши) учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидзагери, кин-теки, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге;

- концетсу гери, ёку гери чудан, ёку киаге, уширо гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Кокутсу дати»*** + шуто маваши укэ (из ката *«Гяку сай шо»*):

***первый счёт:***ёкугери в направлении 45° + уракенёку учи, переход в стойку *«Дзенкутсу дачи ён-дзю-го»* + гяку сейкен чудан цки;

***второй счёт:*** мая гери в направлении 45°, нога ставится в переходную стойку *«Цуруаши дачи»* руки в позицию *«Морото хикитэ»*, падением в стойку *«Каки дачи»* выполняется удар *«морото сейкен чудан цки»*;

***третий счёт:*** разворот в стойку *«Кокутсу дачи»* + шуто маваши укэ;

* ***Стойка «Киба дати Ён-дзю-го»*** (из ката «Гяку сайшо»):

- хайто учи укэ + шутогеданбарай (с дыханием «Ибуки»);

* ***Стойка «Камаетэ дати»:***

- передвижение *«Окури аши»* и *«Окури аши сагари»* + удары руками с акцентом;

- передвижение *«Фуми аши»* и *«Фуми аши сагари»* + удары руками с акцентом;

- разножка *«Коса»* + уширо маваши гери + удары руками с акцентом;

- передвижение *«Оиаши»* и *«Ои сагари»* + удары руками с акцентом;

**Ката**

|  |  |
| --- | --- |
| *на 3кю:* | *на 2кю:* |
| Гякусай дай;  Тэкки соно 1. | Тэньшо;  Гяку сай шо. |

**Кумитэ**

* 8 боев по 60 секунд.

**Зеленый пояс (на 3 и на 2 кю) дети 10-13 лет**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на ладонях 60 раз;
* Сгибания туловища 60 раз;
* Выпрыгивания из низкого приседа 60 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх 70 раз;
* Подтягивания на перекладине 10 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь»;
* Стойка на руках у стены 30 секунд;
* Прыжки через палку 10 раз;
* Удар ногой в прыжке по мячу (10-15 см над головой) «Тоби уширо маваши гери».

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

- шуто (сокутсу, гамен, хизо, учи, сокутсу-коми) учи;

- уракен (шомен, сая, хизо, маваши) учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидза гери, кин-теки, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге;

- концетсу гери, ёку гери чудан, ёку киаге, уширо гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Кокутсу дати»*** + шуто маваши укэ (из ката *«Гяку сайшо»*):

***первый счёт:*** ёку гери в направлении 45° + уракен ёку учи, переход в стойку *«Дзенкутсу дачи ён-дзю-го»* + гяку сейкен чуда нцки;

***второй счёт:*** мая гери в направлении 45°, нога ставится в переходную стойку *«Цуруаши дачи»* руки в позицию *«Морото хикитэ»*, падением в стойку   
*«Каки дачи»* выполняется удар *«морото сейкен чудан цки»*;

***третий счёт:*** разворот в стойку *«Кокутсу дачи»* + шуто маваши укэ;

* ***Стойка «Киба дати Ён-дзю-го»*** (из ката «Гяку сай шо»):

- хайто учи укэ + шуто гедан барай (с дыханием «Ибуки»);

* ***Стойка «Камаетэ дати»:***

- передвижение *«Окури аши»* и *«Окури аши сагари»* + удары руками с акцентом;

- передвижение *«Фуми аши»* и *«Фуми аши сагари»* + удары руками с акцентом;

- разножка *«Коса»* + уширо маваши гери + удары руками с акцентом;

- передвижение *«Ои аши»* и *«Ои сагари»* + удары руками с акцентом;

**Ката**

|  |  |
| --- | --- |
| *на 3кю:* | *на 2кю:* |
| Гяку сай дай;  Тэкки соно 1. | Тэньшо;  Гяку сай шо. |

**Кумитэ**

8 боев по 60 секунд.

**Зеленый пояс (на 3 и на 2 кю) 14 лет и старше**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на кулаках 60 раз;
* Сгибания туловища 60 раз;
* Выпрыгивания из низкого приседа 60 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх 70 раз;
* Подтягивания на перекладине 10 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь»;
* Стойка на руках у стены 30 секунд;
* Прыжки через палку 10 раз;
* Удар ногой в прыжке по первому мячу «Тоби уширо маваши гери»;
* Удар ногой в прыжке по второму мячу «Тоби маваши гери»;
* Удар ногой в прыжке по третьему мячу «Тоби мая гери».

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, геданбарай;

- шуто (сокутсу, гамен, хизо, учи, сокутсу-коми) учи;

- уракен (шомен, сая, хизо, маваши) учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйкодати»*):

- мая гери, хидзагери, кин-теки, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге;

- концетсу гери, ёку гери чудан, ёку киаге, уширо гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Кокутсу дати»*** + шуто маваши укэ (из ката *«Гяку сай шо»*):

***первый счёт:*** ёку гери в направлении 45° + уракен ёку учи, переход в стойку *«Дзенкутсу дачи ён-дзю-го»* + гяку сейкен чудан цки;

***второй счёт:*** мая гери в направлении 45°, нога ставится в переходную стойку *«Цуруаши дачи»* руки в позицию *«Морото хикитэ»*, падением в стойку *«Каки дачи»* выполняется удар *«морото сейкен чудан цки»*;

***третий счёт:*** разворот в стойку *«Кокутсу дачи»* + шуто маваши укэ;

* ***Стойка «Киба дати Ён-дзю-го»*** (из ката «Гяку сайшо»):

- хайто учи укэ + шуто гедан барай (с дыханием «Ибуки»);

* ***Стойка «Камаетэ дати»:***

- передвижение *«Окури аши»* и *«Окури аши сагари»* + удары руками с акцентом;

- передвижение *«Фуми аши»* и *«Фуми аши сагари»* + удары руками с акцентом;

- разножка *«Коса»* + уширо маваши гери + удары руками с акцентом;

- передвижение *«Ои аши»* и *«Ои сагари»* + удары руками с акцентом;

**Ката**

|  |  |
| --- | --- |
| *на 3кю:* | *на 2кю:* |
| Гяку сай дай;  Тэкки соно 1. | Тэньшо;  Гяку сай шо. |

**Кумитэ**

8 боев по 60 секунд.

**Коричневый пояс (на 1 кю) дети до 9 лет включительно**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на ладонях 100 раз;
* Сгибания туловища 100 раз;
* Выпрыгивания из низкого приседа 100 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх 100 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь».

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

- шуто (сокутсу, гамен, хизо, учи, сокутсу-коми) учи;

- уракен (шомен, сая, хизо, маваши) учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйкодати»*):

- мая гери, хидзагери, кин-теки, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге;

- концетсуг ери, ёку гери чудан, ёку киаге, уширо гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Санчиндати»*** (из ката *«Сайфа»*):

- через переходную стойку *«Цуруаши дачи»* руки ставятся в позицию блока *«оиджоданукэ»* выполняется шаг вперед падением в стойку *«Санчин дачи»* с ударом *«ои тэцуи ароши гамен учи»*, блок *«ои каки укэ»*, переход в стойку *«Кокутсу дачи»* + удар *«гяку шито цки»*;

* ***Стойка «Киба дачи Кю-дзю»*** (из ката *«Сайфа»*):

- шаг вперед через переходную стойку *«Ура дзенкутсу дачи»* в стойку *«Мусуби дачи»* выполняется удар *«уширо хиджи атэ»*, с поворотом головы в сторону движения выполняется удар *«Маваши хиджи атэ чудан»* (вторая рука ладонью в кулак), переход шагом назад в стойку *«Киба дачи Кю-дзю»* с одновременным выполнением блока *«гяку осая укэ»* (рука остается на солнечном сплетении) и удара *«ои уракен сая учи»*;

* ***Стойка «Камаетэдати»:***

- передвижение *«Фумиаши»* + ои сейкен чудан цки, зашаг позади стоящей ногой под углом 90° + ои сейкен маваши чудан цки + гяку маваши чудан гери (нога ставится в положение до зашага в стойку *«Камаетэ дачи»* прямо);

- передвижение *«Оиаши»* + гяку сейкен чуда цки + ои шито цки, зашаг впередистоящей ногой *«Мая коса»* в стойку *«Камаетэ дачи»* под углом 30° + гяку уширо маваши гери (нога ставится вперед в стойку *«Камаетэ дачи»* прямо).

**Ката**

* Пинан соно 1 ура;
* Пинан соно 2 ура;
* Пинан соно 3 ура;
* Пинан соно 4 ура;
* Пинан соно 5 ура;
* Сайфа;
* Тэкки соно 2.

**Кумитэ**

* 10 боев по 60 секунд.

**Коричневый пояс (на 1 кю) дети 10-13 лет**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на ладонях 100 раз;
* Сгибания туловища 100 раз;
* Выпрыгивания из низкого приседа 100 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх 100 раз;
* Подтягивания на перекладине 15 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь»;
* Стойка на руках у стены 30 секунд;
* Прыжки через палку 10 раз;
* Удар ногой в прыжке по мячу (10-15 см над головой) «Тоби уширо маваши гери».

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

- шуто (сокутсу, гамен, хизо, учи, сокутсу-коми) учи;

- уракен (шомен, сая, хизо, маваши) учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйкодати»*):

- мая гери, хидза гери, кин-теки, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге;

- концетсу гери, ёку гери чудан, ёку киаге, уширо гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Санчин дати»*** (из ката *«Сайфа»*):

- через переходную стойку *«Цуруаши дачи»* руки ставятся в позицию блока *«ои джодан укэ»* выполняется шаг вперед падением в стойку *«Санчин дачи»* с ударом *«ои тэцуи ароши гамен учи»*, блок *«ои каки укэ»*, переход в стойку *«Кокутсу дачи»* + удар *«гяку шито цки»*;

* ***Стойка «Киба дачи Кю-дзю»*** (из ката *«Сайфа»*):

- шаг вперед через переходную стойку *«Ура дзенкутсу дачи»* в стойку *«Мусуби дачи»* выполняется удар *«уширо хиджи атэ»*, с поворотом головы в сторону движения выполняется удар *«Маваши хиджи атэ чудан»* (вторая рука ладонью в кулак), переход шагом назад в стойку *«Киба дачи Кю-дзю»* с одновременным выполнением блока *«гяку осая укэ»* (рука остается на солнечном сплетении) и удара *«ои уракен сая учи»*;

* ***Стойка «Камает эдати»:***

- передвижение *«Фуми аши»* + ои сейкен чудан цки, зашаг позади стоящей ногой под углом 90° + ои сейкен мавашич удан цки + гяку маваши чудан гери (нога ставится в положение до зашага в стойку *«Камаетэ дачи»* прямо);

- передвижение *«Ои аши»* + гяку сейкен чуда цки + ои шито цки, зашаг впередистоящей ногой *«Мая коса»* в стойку *«Камаетэ дачи»* под углом 30° + гяку уширо маваши гери (нога ставится вперед в стойку *«Камаетэ дачи»* прямо).

**Ката**

* Пинан соно 1 ура;
* Пинан соно 2 ура;
* Пинан соно 3 ура;
* Пинан соно 4 ура;
* Пинан соно 5 ура;
* Сайфа;
* Тэкки соно 2.

**Кумитэ**

* 10 боев по 60 секунд.

**Коричневый пояс (на 1 кю) 14 лет и старше**

**Общая физическая подготовка**

* Отжимания на ладонях 100 раз;
* Сгибания туловища 100 раз;
* Выпрыгивания из низкого приседа 100 раз;
* Подъём туловища, лежа на груди, руки вверх 100 раз;
* Подтягивания на перекладине 15 раз;
* Поперечный шпагат;
* Правый продольный шпагат;
* Левый продольный шпагат;
* Наклон до пола в положении «Сед ноги врозь»;
* Стойка на руках у стены 30 секунд;
* Прыжки через палку 10 раз;
* Удар ногой в прыжке по первому мячу «Тоби уширо маваши гери»;
* Удар ногой в прыжке по второму мячу «Тоби маваши гери»;
* Удар ногой в прыжке по третьему мячу «Тоби мая гери».

**Кихон на месте**

* Учи-навадза (в стойке *«Сан чин дати»*):

- сейкен (чудан, джодан, гедан, шито) цки, сейкен аги учи;

- сейкен (джодан, сото, учи) укэ, гедан барай;

- шуто (сокутсу, гамен, хизо, учи, сокутсу-коми) учи;

- уракен (шомен, сая, хизо, маваши) учи.

* Гери (кери)-навадза (в стойке *«Хэйко дати»*):

- мая гери, хидзагери, кин-теки, тейсоку сото маваси киаге, хайсоку учи маваси киаге;

- концетсу гери, ёку гери чудан, ёку киаге, уширо гери.

**Кихон в движении**

* ***Стойка «Санчиндати»*** (из ката *«Сайфа»*):

- через переходную стойку *«Цуру аши дачи»* руки ставятся в позицию блока *«ои джодан укэ»* выполняется шаг вперед падением в стойку *«Санчин дачи»* с ударом *«ои тэцуи ароши гамен учи»*, блок *«ои каки укэ»*, переход в стойку *«Кокутсу дачи»* + удар *«гяку шито цки»*;

* ***Стойка «Киба дачи Кю-дзю»*** (из ката *«Сайфа»*):

- шаг вперед через переходную стойку *«Ура дзенкутсу дачи»* в стойку *«Мусуби дачи»* выполняется удар *«уширо хиджи атэ»*, с поворотом головы в сторону движения выполняется удар *«Маваши хиджи атэ чудан»* (вторая рука ладонью в кулак), переход шагом назад в стойку *«Киба дачи Кю-дзю»* с одновременным выполнением блока *«гяку осая укэ»* (рука остается на солнечном сплетении) и удара *«ои уракен сая учи»*;

* ***Стойка «Камаетэ дати»:***

- передвижение *«Фуми аши»* + ои сейкен чудан цки, зашаг позади стоящей ногой под углом 90° + ои сейкен маваши чудан цки + гяку маваши чудан гери (нога ставится в положение до зашага в стойку *«Камаетэ дачи»* прямо);

- передвижение *«Оиаши»* + гяку сейкен чуда цки + ои шито цки, зашаг впередистоящей ногой *«Мая коса»* в стойку *«Камаетэ дачи»* под углом 30° + гяку уширо маваши гери (нога ставится вперед в стойку *«Камаетэ дачи»* прямо).

**Ката**

* Пинан соно 1 ура;
* Пинан соно 2 ура;
* Пинан соно 3 ура;
* Пинан соно 4 ура;
* Пинан соно 5 ура;
* Сайфа;
* Тэкки соно 2.

**Кумитэ**

* 10 боев по 60 секунд.