



**РЕГИОНАЛЬНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ФЕДЕРАЦИЯ КИОКУШИНКАЙ УРАКЕН КАРАТЕ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**Учебно-тренировочные сборы
«ФЕДЕРАЦИИ КИОКУШИНКАЙ УРАКЕН КАРАТЕ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Аттестация на пояса (Кю-Тест) + Посвящение в каратисты

13 февраля 2021 года

ПОЛОЖЕНИЕ

1. Цели и задачи

Учебно-тренировочные сборы (УТС) проводятся в соответствии с Календарным планом Региональной Детско-юношеской спортивной общественной организации «Федерация Киокушинкай Уракен Карате Волгоградской области» на 2020-2021 учебно-тренировочный год в целях:

- Повышения уровня мастерства спортсменов;
- Повышения профессиональной подготовки тренеров;
- Укрепления дружбы между спортсменами;
- Присвоения последующей квалификации спортсмена, (КЮ-ТЕСТ);
- Популяризация и развитие Киокушинкай Карате.

2. Время и место проведения УТС

Время проведения УТС: 13 февраля 2021 года

Место проведения: г. Волгоград, ул. 8-ой
Воздушной Армии, 26а, Большой спортивный зал МОУ Лицея №9.

Срок подачи заявок и полная оплата за участие в мероприятиях: до 12 февраля 2021года

**ВНИМАНИЕ!
В ДЕНЬ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ 13 февраля ОПЛАТА ПРИНИМАТЬСЯ УЖЕ НЕ
БУДЕТ.**

3. Организация проведения УТС

Общее руководство подготовкой и проведением УТС осуществляется Региональной Детско-юношеской спортивной общественной организацией «Федерация Киокушинкай Уракен Карате Волгоградской области». Непосредственная организация проведения УТС возлагается на организационный комитет:

Председатель организационного комитета:

- Шубин Роман Евгеньевич, Президент РДЮСО «ФКУКВО», ИКО-1, Региональный представитель РНФКК по Волгоградской области, 3 Дан;
Тел.: 8-927-517-27-05

4. Программа УТС

13 февраля (суббота):

- 13:15** сбор участников;
- 13:30** построение;
- 13:40** разминка, кихон-гэйка;
- 14:00** начало церемонии **«ПОСВЯЩЕНИЕ В КАРАТИСТЫ»**;
- 14:40** завершение церемонии **«ПОСВЯЩЕНИЕ В КАРАТИСТЫ»**, фотографирование;
- 14:50** начало **Кю-Теста**;
- 18:00** окончание **Кю-Теста**, фотографирование;

5. Финансовые условия участия в УТС

5.1. Стоимость участия в церемонии **«ПОСВЯЩЕНИЕ В КАРАТИСТЫ»** 1600 рублей.

(в стоимость включены Сертификат посвящения и Паспорт Российской Национальной Федерации Киокушинкай Карате).

5.2. Стоимость участия в Кю-тесте, и условия допуска смотри приложение №1.

БЛАНК ЗАЯВКИ (для тренеров организации) В КЮ-ТЕСТЕ НИЖЕ!!!

Аттестационный экзамен на пояс (Кю-тест)

Обращаем Ваше внимание, к сдаче Кю-тесту спортсмены будут допускаться **ТОЛЬКО** при наличии **всех документов и 100% оплаты.**

Для допуска к Кю-тесту, необходимо привезти с собой следующие документы:**• Экзамен на 10 кю (оранжевый пояс)**

Должен быть в наличии паспорт РФКК;

Должен быть оплачен ежегодный годовой членский взнос;

1. Копия (номер) Сертификата «Посвящение в каратисты».
2. Оплата экзамена (2000 руб.).

• Экзамен на 9 кю (оранжевый пояс с синей полоской)

Должен быть в наличии паспорт РФКК;

Должен быть оплачен ежегодный годовой членский взнос;

Должно пройти не менее 3-х месяцев со дня последней сдачи.

1. Сертификат на 10 Кю.
2. Оплата экзамена (2000 руб.).

• Экзамен на 8 кю (синий пояс)

Должен быть в наличии паспорт РФКК;

Должен быть оплачен ежегодный годовой членский взнос;

Должно пройти не менее 3-х месяцев со дня последней сдачи.

1. Сертификаты с 10 по 9 кю.
2. Сертификаты лагерей, не менее одного.
3. Оплата экзамена (2100 руб.).

• Экзамен на 7 кю (синий пояс с жёлтой полоской)

Должен быть в наличии паспорт РФКК;

Должен быть оплачен ежегодный годовой членский взнос;

Должно пройти не менее 3-х месяцев со дня последней сдачи.

1. Сертификаты с 10 по 9 кю.
2. Сертификаты лагерей, не менее одного.
3. Оплата экзамена (2100 руб.).

• Экзамен на 6 кю (жёлтый пояс)

Должен быть в наличии паспорт РФКК;

Должен быть оплачен ежегодный годовой членский взнос;

Должно пройти не менее 3-х месяцев со дня последней сдачи.

1. Сертификаты с 10 по 7 кю.
2. Сертификаты лагерей, не менее двух.
3. Оплата экзамена(2200 руб.)

• Экзамен на 5 кю (жёлтый пояс с зелёной полоской)

Должен быть в наличии паспорт РФКК;

Должен быть оплачен ежегодный годовой членский взнос;

Должно пройти не менее 3-х месяцев со дня последней сдачи.

1. Сертификаты с 10 по 7 кю.
2. Сертификаты лагерей, не менее двух.
3. Оплата экзамена(2200 руб.)

Технические требования

ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

(10 и 9 кю)

Базовая техника та же, что для белого пояса, а также:

А. ТЕХНИКА

*Кихон (базовая техника)

(1) Тачиката (стойки)

Кокуцу дачи, Нэкоаши дачи

*Идо (основы движения)

В Кокуцу дачи (Нэкоаши дачи): перемещение вперед и назад, повороты.

Например: Кокуцу дачи + чудан учи укэ.

Повтор перемещений: дзэнкуцу дачи + Сэйкэн ои цуки (два раза), дзэнкуцу дачи + Сэйкэн чудан самбон цуки (три раза)

*Кага

На 10 кю: Тайкёку со но ичи (1), ни (2), Сокуги тайкёку соно ичи (1)

На 9 кю: Тайкёку соно сан (3)

В. КОНДИЦИЯ

- гибкость: те же требования, что для белого пояса, с улучшением качества выполнения
- отжимания: 30 раз
- выпрыгивание из приседа: 30 раз
- стойка на руках: 30 сек
- подтягивания: 5
- прыжок (тоби гэри): цель на уровне своего роста + 10см

С. КУМИТЭ

(1) Якусоку кумитэ: только блок против атаки.

Блок рукой против цуки / блок ногой против цуки / блок рукой против кери / блок ногой против кери.

(2) Джю кумитэ: 60 сек*2 раунда

Критерии оценки: рэйги (самообладание, стойка) / камаэ (готовность) / киай

Д. ПИСЬМЕННЫЙ ЭКЗАМЕН

Терминология и философия, соответствующая уровню этого пояса. Содержание письменного экзамена будет разослано Хонбу.

Теория:

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ Знание Додзе Куна

СИНИЙ ПОЯС

(8 и 7 кю)

Базовая техника та же, что и для оранжевых поясов, а также:

А. ТЕХНИКА

*Кихон (базовая техника)

(1) Тачиката (стойки)

Какэаши дачи

(2) Пуки (удары руками)

Тэцуи, Нукитэ, Шотэй

(3) Укэ (блоки)

Моротэ укэ, Маваши укэ, Шуто маваши укэ

(4) Кокю Хо (техника дыхания)

Ибуки

*Идо (основы движения)

Кокуцу дачи шуто маваши укэ, энкэй гяку цуки.

Санчин дачи: перемещение вперед и назад, повороты. Например: Санчин дачи + Сэйкэн Чудан Гяку цуки.

Киба дачи: перемещения под 90° (маэ коса, уширо коса), повороты. Например: Киба дачи Джюн Цуки, Тэцуи.

Комбинации: (Блок и атака). Например: Дзэнкуцу дачи + Джо дан укэ, Сэйкэн Чудан гяку пуки.

Комбинации: (Удар рукой и ногой). Например: Дзэнкуцу дачи + Маэ гэри. Сэйкэн Чудан Цуки.

*Ката

На 8 кю: Сокуги тайкёку соно ни (2), сан (3);

На 7 кю: Пинан соно ичи (1);

В. КОНДИЦИЯ

- гибкость: коснуться плечами пола в положении сидя, ноги широко
- отжимания: 40 раз
- выпрыгивание из приседа: 40 раз
- стойка на руках: 40 сек
- подтягивания: 8
- прыжок (тоби гэри): цель на уровне своего роста + 15см

С. КУМИТЭ

(1) Якусоку кумитэ: Укэ Каэши (Блок и контратака).

Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций. Например: Рука-рука-рука / рука-рука-нога / рукагнога-рука / нога-рука-рука / рука-нога-нога / нога-нога-рука / нога-рука-нога / нога-нога-нога

(2) Джю кумитэ: 60 сек*4 раунда

Критерии оценки: рэйги (самообладание, стойка)/ камэ (готовность)/ кий/ скорость/ дыхание (кокю)/ укэ каэши (блок и контратака)

Д. ПИСЬМЕННЫЙ ЭКЗАМЕН

*терминология и философия, соответствующая уровню этого пояса. Содержание письменного экзамена будет разослано Хонбу.

Теория:

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ Знание Додзе Куна

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

(6 и 5 кю)

Базовая техника та же, что для предыдущих все поясов, а также:

А. ТЕХНИКА

*Кихон (базовая техника)

(1) Цуки (удары руками)

Кокэн Учи, Хайто Учи, Моротэ Цуки

(2) Укэ (блоки)

Кокэн Укэ, Хайто Учи, Джюджи Укэ

*Идо (основы движения)

Кайтэн Идо (перемещения с вращением): например, Киба дачи + Кайтэн Тэцуи Дако Идо (перемещения под 45 °): например, Киба дачи + Гэдан Барай

*Ката

На 6 кю: Пинан сонно ни (2), Санчин

На 5 кю: Пинан соно Сан (3), Янцу

В. КОНДИЦИЯ

- гибкость: те же требования, что для синего пояса, с существенным улучшением качества выполнения
- отжимания: 50 раз
- выпрыгивание из приседа: 50 раз
- стойка на руках: 50 сек
- подтягивания: 10
- прыжок (тоби гэри): цель на уровне своего роста + 20см

С. КУМИТЭ

(1) Якусосуку кумитэ- Укэ Каэши (Блок и контратака).

Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций. Например: Рука-рука-рука / рука-рука-нога / рука-нога-рука / нога-рука-рука / рука-нога-нога / нога-нога-рука / нога-рука-нога / нога-нога-нога

(2) Джю кумитэ: 60 сек*6 раунда

Критерии оценки: рэйги (самообладание, стойка) / камаэ (готовность)/ киай / скорость / дыхание (кокю)/укэ каэши (блок и контратака)

Теория:

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ Знание Додзе Куна

ПИСЬМЕННЫЙ ЭКЗАМЕН

*терминология и философия, соответствующая уровню этого пояса. Содержание письменного экзамена будет разослано дополнительно.

Идо Гейко 8-3 кю

8 КЮ	7 КЮ	6 КЮ	5 КЮ	4 КЮ	3 КЮ
1. Дзенкуцу-Дати Перемещение вперед; Ой Дзёдан Укэ (разворот Гедан Барай)	1. Дзенкуцу-Дати Перемещение вперед и назад (Сагари): I. Ой Дзёдан Укэ + Гяку Цуки; 2. Сото Укэ + Гяку Цуки; 3. Учи Укэ + Гяку Цуки	1. Дзенкуцу-Дати Перемещение вперед и назад (Сагари): Дзёдан Дзюдзи Укэ + Морото Чудан Цуки	1. Дзенкуцу-Дати Перемещение вперед; Ой Дзёдан Укэ + Ой Сото Укэ + Ой Учи Укэ + Ой Гедан Барай	1. Дзенкуцу-Дати Перемещение вперед Ура: Ой Дзёдан Укэ + Гяку Сото Укэ + Ой Учи Укэ + Гяку Гедан Барай + Ой Цуки	I. Дзенкуцу-Дати Перемещение вперед и назад (Сагари) Ура: Ой Дзёдан Укэ + Ой Гедан Барай + Гяку Сото Укэ + Гяку Учи Укэ + Ой Цуки
2. Кокуцу-Датк Перемещение вперед; Сюто Маваси Укэ	2. Кокуцу-Дати Перемещение вперед и назад (Сагари): Ой Маэ Гери + Сюто Маваси Укэ	2. Кокуцу-Дати Перемещение вперед и назад (Сагари): Ой Маэ Гери + Сюто Маваси Укэ + Ой Асаэ Укэ + Гяку Нукитэ	2. Кокуцу-Дати Перемещение вперед; Ой Маэ Гери + Сюто Маваси Укэ + Ой Асаэ Укэ + Гяку Нукитэ + Ой Какэ Укэ + Гяку Чудан Цуки	2. Кокуцу-Дати Перемещение вперед, Ура: Ой Маваси Гери Дзедан + Сюто Маваси Укэ + Ой Асаэ Укэ + Гяку Нукитэ + Ой Какэ Укэ + Гяку Чудан Цуки	2. Кокуцу-Дати Перемещение вперед и назад (Сагари) Ура: Ой Маваси Гери Дзедан + Сюто Маваси Укэ + Ой Асаэ Укэ + Гяку Нукитэ + Ой Какэ Укэ + Гяку Чудан Цуки
3. Санчин-Датн Перемещение вперед; Учи Укэ + Гяку Цуки	3. Санчин-Дати Перемещение вперед и назад (Сагари): Маваси Укэ	3. Санчин-Дати Перемещение вперед и назад (Сагари): 1. Дзедан Шотей Укэ; 2. Чудан ШојефI Укэ; 3. Гедан Шотей Укэ	3. Санчин-Дати Перемещение вперед; Учи Укэ + Уракэн Гамен Учи + Хиджи Маваси Учи + Уракэн Учи + Гедан Барай + Гяку Цуки	3. Сянчин-Дати Перемещение вперед Ура: Учи Укэ + Уракэн Гамен Учи + Хиджи Маваси Учи + Уракэн Учи + Гедан Барай + Гяку Цуки	3. Санчин-Дати Перемещение вперед и назад (Сагари) Ура: Учи Укэ + Уракэн Гамен Учи + Хиджи Маваси Учи + Уракэн Учи + Гедан Барай + Гяку Цуки
4. Киба-Дати Перемещение вперед; Дзюн Цуки	4. Киба-Дати Перемещение вперед; Дзюн Цуки + Гедан Барай	4. Киба-Дати Перемещение вперед; Маэ (Уширо) Коса Йоко Гери + Уширо Гери	4. Киба-Дати (45°) Перемещение вперед; Маэ Гери + Йоко Гери + Дзюн Цуки (разворот Гедан Барай)	4. Киба-Дати (45°) Перемещение вперед и назад; Хиджи Маваси Учи + Уракэн Саю Учи + Гедан Барай + Гяку	4. Киба-Дати (45° - Ура) Перемещение вперед и назад; Хиджи Маваси Учи + Уракэн Саю Учи + Гедан

				Цуки	Барай + Гяку Цуки
5. Киба-Дати Перемещение вперед: Маэ (Уширо) Коса Йоко Гери	5. Дзенкуцу-Дати Перемещение вперед и назад: 1. Маэ Кеагэ + Маэ Гери 2. Сото Маваси + Йоко Гери 3. Учи Маваси + Маваси Гери	5. Дзенкуцу- Дати: Перемещение вперед: 1. Хиза Гери + Ой Дзёдан Укэ + Гяку Цуки 2. Маэ Гери + Ой Сото Укэ + Гяку Цуки 3. Маваси Гери + Ой Учи Укэ + Гяку Цуки Разворот Гедан Барай + Гяку Цуки	5. Сочетание стоек и ударов руками/ногами 1. Санчин Дати: Хиджи Маваси Учи 2. Кокуцу Дати: Хиджи АгэУчи 3. Киба Дати: Хиджи Ороси Учи	5. Сочетание стоек и ударов руками/ногами Дзенкуцу Дати Татэ Цуки + Киба Дати Дзюн Цуки + Дзенкуцу Дати Гедан Барай	5. Сочетание стоек и ударов руками/ногами На один шаг (Ура): Дзенкуцу Дати Дзедан Укэ + Кокуцу Дати Сюто Маваси Укэ + Санчин Дати Маэ Сюто Маваси Укэ + Киба Дати Дзюн Цуки
6. Кумнтэ-Дати Ой Цуки + Гяку Цуки (разнообразно)	6. Кумитэ-Дати Гедан Маваси Гери + Сунэ Уке (разнообразно)	6. Кумитэ-Дати Гяку Цуки + Ой Сита Цуки + Хиза Гери	6. Кумитэ-Дати Ой Цуки + Дзедан Маваси Гери + Гяку Цуки	6. Кумитэ-Дати Учи Ороси Какато Гери + Маваси Гери + Уширо Маваси Гери + Тоби Маэ Гери	6. Кумитэ-Дати Гохон Гери