



**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

23 мая 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: 23 мая 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 21 мая 2021года

ВНИМАНИЕ!
В ДЕНЬ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ 23 мая ОПЛАТА ПРИНИМАТЬСЯ УЖЕ НЕ БУДЕТ.

3. Организация проведения УТС

Общее руководство подготовкой и проведением УТС осуществляется Региональной Детско-юношеской спортивной общественной организации «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

23 мая 2021 (воскресенье);

08:40 сбор участников;

08:55 построение;

09:00 разминка, кихон-гэйка;

09:20 начало церемонии **«ПОСВЯЩЕНИЕ В КАРАТИСТЫ»;**

10:00 завершение церемонии **«ПОСВЯЩЕНИЕ В КАРАТИСТЫ»**, фотографирование;

10:30 начало **Кю-Теста**;

14:00 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.)

International Karate Organization

Технические требования

KYOKUSHINKAIKAN HONBU

[Скачать бесплатно полезную книжку пособие](#)

11 кю белый пояс (Посвящение в каратисты)

3 месяца (48 часов) занятий.

А. Техника:

Кихон:

1.Тачиката (Ката стоек KYOKUSHINKAIKAN Блок 5): 1.Хэйсоку дачи, 2.Мусуби дачи, 3.Хэйко дачи, 4.Шидзэн дачи (Сото Хачиджи дачи), 5.Учи Хачиджи дачи, 6.Санчин дачи, 7.Мороаши дачи, 8.Дзэнкуцу дачи, 9.Киба дачи, 10.Шита дачи, 11.Цуруаши дачи, 12.Кокутсу дачи, 13.Нэкоаши дачи, 14.Камаэ дачи, 15.Каке дачи. ([Подготовка по видеороликам!](#))

2.Техника ударов руками (Цуки из стойки Сантин-Дати). Сэйкэн-Тюдан-Цуки, Сэйкэн-Дзёдан-Цуки, Сэйкэн-Аго-Ути, Сэйкэн-Сита-Цуки, Сэйкэн-Каги-Цуки, Хидзи-Ути, Уракэн-Ганмэн-Ути, Уракэн-Саю-Ути, Уракэн-Хизо-Ути, Уракэн-Маваси-Ути, Сюто-Ганмэн-Ути, Сюто-Сакоцу-Ути, Сюто-Сакоцу-Утикоми, Сюто-Ути-Ути, Сюто-Хизо-Ути.

3.Техника блоков (Укэ из стойки Сантин-Дати). Дзёдан-Укэ, Тюдан-Сото-Укэ, Тюдан-Ути-Укэ, Гэдан-Барай, Ути-Укэ-Гэдан-Барай.

4.Техника ударов ногами (Кери из стойки Хэйко-Дати). Маэ-Кэагэ, Сото-Маваси (Кэагэ), Ути-Маваси (Кэагэ), Хидза-Гэри, Кин-Гэри, Тюдан-Маэ-Гэри, Ёко-Кэагэ, Тюдан-Ёко-Гэри, Кансецу-Гэри, Дзёдан-Маваси-Гэри, Усиро-Гэри.

Базовые передвижения (Идо):

Передвижения в Дзэнкуцу-Дати вперёд и назад, повороты. Одиночная техника. Пример: Тюдан (Дзёдан)-Ой-Цуки. Тюдан-Гяку-Цуки. Пример: Дзёдан-Укэ, Сото-Укэ, Ути-Укэ, Гэдан-Барай. Пример: Маэ-Гэри-Кэагэ, Сото-Кэагэ, Ути-Кэагэ.

Б. Физическая подготовка:

Отжимания: 20 раз; Пресс 20 раз; Прыжки из приседа 20 раз; Гибкость: (достать головой пола в положении сидя ноги широко).

**10 кю Оранжевый пояс
3 месяца (48 часов) занятий.**

Основные технические приёмы те же, что и для белого пояса (посвящение в каратисты), а также следующее:

А. Техника:

Кихон:

Базовые перемещения:

Передвижения в Дзэнкуцу-Дати вперед и назад, повороты. Пример: Нидан-Ой-Цуки (дзёдан, тюдан), Самбон-Цуки (три уровня). Пример: Дзёдан-Укэ - Сото-Укэ - Ути-Укэ (маватэ) Гэдан-Барай. (на три шага) Эта же связка + Гяку Цуки. Пример: Маэ-Гэри + Ой-Цуки. Пример: Дзэнкуцу-Дати - Кери-но-Йой: Тюдан-Маэ-Гэри, Дзёдан-Маэ-Гэри.

Кихон рэнраку на 10 кю: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Ката: Тайкёку Соно Ичи, Тайкёку Соно Ни, Сокуги-тайкёку-соно-ичи [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Идо Гэйка техника KYOKUSHINKAIKAN в движении Блок 1: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Б. Физическая подготовка:

Отжимания: 30 раз; Пресс 30 раз; Прыжки из приседа 30 раз; Гибкость: (достать головой пола в положении сидя ноги широко); Стойка на руках 30 сек (поддержка партнёра); Подтягивания 2 раза; Прыжок (Тоби-Маэ-Гэри): уровень вашего роста.

С. Кумитэ (спарринги):

Якусоку-Кумитэ: блок только против атаки. Рука блокирует Цуки, нога блокирует Цуки, рука блокирует Гэри, нога блокирует Гэри. Дзию-кумитэ: 60 сек x 1. Критерии оценки: Этикет (самообладание, отношение), камаэ (готовность), кий.

Д. Теоретические знания:

Знание наизусть Додзекун и правил поведения в Додзе

9 кю Оранжевый пояс с синей полоской
3 месяца (48 часов) занятий.

А. Техника:

Основные технические приёмы те же, что и для белого пояса (посвящение в каратисты) и оранжевого пояса, а также следующее:

Кихон:

Стойки: Кокуцу-Дати, Некоаси-Дати Базовые перемещения: Кокуцу-Дати передвижения вперёд и назад, поворот. Пример: Дзёдан-Укэ + Гяку-Цуки - Сото-Укэ + Гяку-Цуки - Ути-Укэ + Гяку Цуки - Маватэ - Гэдан-Барай + Гяку Цуки. (Цуки три уровня). Пример: Ути-Укэ + Гяку Цуки (Укэ в Кокуцу-Дати - Гяку Цуки в Дзэнкуцу- Дати не меняя стойки). Пример: Маэ-Гэри + Гяку-Цуки Пример: Киба-Дати передвижения через Какэ-Аси Маэ, Усиро: Ёко-Гэри-Кеагэ, Тюдан-Ёко-Гэри.

Кихон рэнраку на 9 кю: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Кага: Тайкёку Соно Сан [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Идо Гэйка техника KYOKUSHINKAIKAN в движении Блок 1: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Б. Физическая подготовка:

Отжимания: 30 раз; Пресс 30 раз; Прыжки из приседа 30 раз; Гибкость: (достать головой пола в положении сидя ноги широко); Стойка на руках 30 сек (поддержка партнёра); Подтягивания 3 раза; Прыжок (Тоби-Маэ-Гэри): уровень вашего роста + 10см.

С. Кумитэ (спарринги):

Якусоку-Кумитэ: блок только против атаки. Рука блокирует Цуки, нога блокирует Цуки, рука блокирует Гэри, нога блокирует Гэри. Дзию-кумитэ: 60 сек x 2. Критерии оценки: Этикет (самообладание, отношение), камаэ (готовность), кий.

Д. Теоретические знания:

Знание наизусть Додзекун и правил поведения в Додзе

8 кю Синий пояс
3 месяца (48 часов) занятий.

Основные технические приёмы те же, что и для белого и оранжевого поясов, а также следующее:

А. Техника:

Кихон:

1. Стойки: Какэ-Аси-Дати.
2. Техника ударов руками: Тэтцуй, Нукитэ, Сётэй.
3. Техника блоков: Моротэ-Укэ, Сюто-Маваси-Укэ, Маэ-Сюто-Маваси-Укэ.
4. Техника дыхания (Кокиу Хо): Ибуки.

Идо:

Пример: Дзэнкуцу-Дати передвижения с Сётэй-Ути (три уровня), Сётэй-Укэ (три уровня). Пример: Дзэнкуцу-Дати передвижения Маэ-Гэри + Дзёдан-Укэ + Гяку-Цуки - Маэ-Гэри + Сото-Укэ + Гяку-Цуки - Маэ-Гэри + Ути-Укэ + Гяку-Цуки - маватэ - Гэдан-Барай + Гяку-Цуки. (Цуки три уровня). Пример: Кокуцу-Дати передвижения вперёд, назад и поворот с блоком Сюто-Маваси-Укэ; Сюто-Маваси-Укэ + Осай-Укэ + Ёхон-Нукитэ. Пример: Киба-Дати передвижения вперёд, назад с ударом Дзюн-Цуки; Дзюн-Цуки + Тэтцуй (три уровня). Пример: Хидари-Кокуцу-Дати + Сюто-Маваси-Укэ с шагом правой ногой вперёд в Миги-Киба-Дати + Дзюн-Цуки-Тюдан на следующий счёт на месте переход в Миги-Кокуцу-Дати + Сюто-Маваси-Укэ с шагом левой ногой вперёд в Хидари-Киба-Дати + Дзюн-Цуки-Тюдан маватэ Кокуцу-Дати + Сюто-Маваси-Укэ (дорожка на три счёта) Пример: Киба-Дати Кери-но-Йой: Тюдан-Маэ-Гэри, Дзёдан-Маваси-Гэри.

Кихон рэнраку на 8 кю: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Ката: *Сокуги-тайкйоку-соно-ни, Сокуги-тайкйоку-соно-сан* [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Идо Гэйка техника KYOKUSHINKAIKAN в движении Блок 1: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Идо Гэйка техника KYOKUSHINKAIKAN в движении Блок 2: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Б. Физическая подготовка:

Отжимания: 40 раз; Пресс 40 раз; Прыжки из приседа 40 раз; Гибкость: (достать головой пола в положении сидя ноги широко); Стойка на руках 40 сек (поддержка партнёра); Подтягивания 4 раза; Прыжок (Тоби-Маэ-Гэри): уровень вашего роста + 10см; Прыжок Тоби Дзёдан уширо маваси гэри (уровень вашего роста);

С. Кумитэ (спарринги):

Якусоку-Кумитэ: блок только против атаки. Рука блокирует Цуки, нога блокирует Цуки, рука блокирует Гэри, нога блокирует Гэри. Дзию-кумитэ: 60 сек x 3. Критерии оценки: Этикет (самообладание, отношение), камаэ (готовность), кий.

Д. Теоретические знания:

Знание наизусть Додзекун и правил поведения в Додзе

7 кю Синий пояс С ЖЁЛТОЙ ПОЛОСКОЙ
3 месяца (48 часов) занятий.

Основные технические приёмы те же, что и для белого, оранжевого и синего поясов, а также следующее:

А. Техника:

Кихон:

1. Стойки: Какэ-Аси-Дати.
2. Техника ударов руками: Тэтцуй, Нукитэ, Сётэй.
3. Техника блоков: Моротэ-Укэ, Сюто-Маваси-Укэ, Маэ-Сюто-Маваси-Укэ.
4. Техника дыхания (Кокиу Хо): Ибуки.

Идо:

Пример: Сантин-Дати передвижения вперёд назад и с Тюдан-Гяку-Цуки, поворот Ути-Укэ + Тюдан-Гяку-Цуки. Добавляя: Ути-Укэ + Уракэн-Сёмэн-Ганмэн-Ути + Хидзи-Атэ + Тэтцуй-Маэ-Дзёдан (одной рукой). Пример: Миги-Сантин-Дати передвижения вперёд с Гяку-Цуки, переход в сторону в Хидари-Кокуцу-Дати с Сюто-Маэ-Маваси-Укэ. Поворот обратно в Миги-Сантин-Дати + Ути-Укэ + Гяку-Цуки. Проверка пресса в Сантин (удержание Цуки) с выдохом Сюто-Маэ-Маваси-Укэ Ибуки. Пример: Киба-Дати передвижения вперёд, назад с Самбон-Дзюн-Цуки. В режиме Санбон: Миги-Дзюн-Цуки + Хидари-Ёхон-Нукитэ + Миги-Тэтцуй-Дзёдан (на три стороны) переход в Миги-Дзэнкуцу-Дати с блоком Миги-Моротэ-Ути-Укэ.

Кихон рэнраку на 7 кю: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Ката: Пинан Соно Ичи (1) [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Идо Гэйка техника KYOKUSHINKAIKAN в движении Блок 1: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Идо Гэйка техника KYOKUSHINKAIKAN в движении Блок 2: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Б. Физическая подготовка:

Отжимания: 40 раз; Пресс 40 раз; Прыжки из приседа 40 раз; Гибкость: (достать головой пола в положении сидя ноги широко); Стойка на руках 40 сек (поддержка партнёра); Подтягивания 4 раза; Прыжок (Тоби-Маэ-Гэри): уровень вашего роста + 20см; Прыжок Тоби Дзёдан уширо маваси гэри (уровень вашего роста + 10см).

С. Кумитэ (спарринги):

1. Якусоку-Кумитэ: Укэ Кэаши (блок и контратака). Атака противника, блок, контратака с использованием разнообразных атак, блоков и контрударов. 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 (атака, защита, контратака). 2. Дзю-кумитэ: 60 сек x 4. Критерии оценки: камаэ, кий, скорость, сила, выносливость, блоки и контратаки.

Д. Теоретические знания:

Знание наизусть Додзекун и правил поведения в Додзе

6 кю Жёлтый пояс
3 месяца (48 часов) занятий.

Основные технические приёмы те же, что и для синих поясов, а также следующее:

А. Техника:

Кихон:

Техника ударов руками: Кокэн-Ути, Хаито-Ути, Моротэ-Цуки, Хидзи. Техника блоков: Кокэн-Укэ, Хаито-Укэ, Дзюдзи-Укэ.

Идо:

Пример: Кокуцу-Дати передвижения вперёд назад и поворот: Ой-Маэ-Гэри (переход в следующую позицию) + Сюто-Маваси-Укэ + Моротэ-Цуки но Камаз. Пример: Киба-Дати 45 передвижения вперёд назад и поворот: А.) Гэдан-Барай + Гяку-Цуки. Б.) Ой Хидзи-Атэ + Гяку-Сито-Цуки. В.) Ой Хидзи-Атэ (в ладонь) + Уракэн-Сёмен-Ути + Гэдан-Барай + Гяку-Цуки. Г.) Фиксация стойки Киба-Дати в течение 1-ой минуты (Мокусю). Пример: Дзэнкуцу-Дати передвижения с Дзюдзи-Укэ Гэдан; Дзёдан. Пример: шаг вперёд в Дзэнкуцу-Дати с Дзюдзи-Укэ-Гэдан + шаг вперёд в Дзэнкуцу-Дати с Моротэ-Ути-Укэ + шаг назад в Дзэнкуцу-Дати с Дзёдан-Укэ + Гяку-Цуки-Тюдан.

Кихон рэнраку на 6 кю: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Ката: Пинан Соно Ни (2), Санчин [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Идо Гэйка техника KYOKUSHINKAIKAN в движении Блок 1: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Идо Гэйка техника KYOKUSHINKAIKAN в движении Блок 2: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Идо Гэйка техника KYOKUSHINKAIKAN в движении Блок 3: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Кихон на месте на 66 счетов Блок 6: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Б. Физическая подготовка:

Отжимания: 50 раз; Пресс 50 раз; Прыжки из приседа 50 раз; Гибкость: (достать головой пола в положении сидя ноги широко); Стойка на руках 50 сек (поддержка партнёра); Подтягивания 5 раз; Прыжок (Тоби-Маэ-Гэри): уровень вашего роста + 30см; Прыжок Тоби Дзёдан уширо маваси гэри (уровень вашего роста + 20см).

С. Кумитэ (спарринги):

1.Якусоку-Кумитэ: Укэ Кэаши (блок и контратака). Атака противника, блок, контратака с использованием разнообразных атак, блоков и контрударов. 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 (атака, защита, контратака). 2.Дзюю-кумитэ: 60 сек x 5. Критерии оценки: камаэ, кий, скорость, сила, выносливость, блоки и контратаки.

Д. Теоретические знания:

Знание наизусть Додзекун и правил поведения в Додзе

5 кю Жёлтый пояс с зелёной полоской
3 месяца (48 часов) занятий.

Основные технические приёмы те же, что и для жёлтых поясов, а также следующее:

А. Техника:

Идо:

Каитэн Идо (круговые). Пример: Кокуцу-Дати + Сюто-Маваси-Укэ шаг вперёд в Киба-Дати с Дзюн-Цуки + Кайтэн Тэтцуй (три уровня) на три счёта - маватэ - Кокуцу-Дати + Сюто-Маваси-Укэ. Пример: Киба-Дати 45+ Гэдан-Барай: передвижения Гэдан-Барай в Киба-Дати 45 + Гяку - Цуки в Дзэнкуцу-Дати 45. Пример: Киба-Дати 45 + Гэдан-Барай: передвижения Маэ-Гэри 45 (Хикитэ Дзэнкуцу 45) + Уракэн-Ёко-Ути + Ёко-Гэри 45 + Гэдан-Барай в Киба-Дати 45 + Гяку-Цуки в Дзэнкуцу-Дати 45. Пример: Дзэнкуцу-Дати Кери-но-Йой передвижения с Усиро-Гэри. Пример: Киба-Дати Кери-но-Йой передвижения через Какэ-Аси-Дати (Маэ-Коса, Усиро-Коса): Ёко-Гэри-Кэагэ + Ёко-Гэри + Усиро-Гэри. (на три шага). Пример: Камаэ: Маэ-Гэри + Ёко-Гэри + Усиро-Гэри + Гяку-Цуки.

Кихон рэнраку на 5 кю: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Ката: Пинан Соно Сан (3), Янцу [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Идо Гэйка техника KYOKUSHINKAIKAN в движении Блок 1: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Идо Гэйка техника KYOKUSHINKAIKAN в движении Блок 2: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Идо Гэйка техника KYOKUSHINKAIKAN в движении Блок 3: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Кихон на месте на 66 счетов Блок 6: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Б. Физическая подготовка:

Отжимания: 50 раз; Пресс 50 раз; Прыжки из приседа 50 раз; Гибкость: (достать головой пола в положении сидя ноги широко); Стойка на руках 60 сек (поддержка партнёра); Подтягивания 6 раз; Прыжок (Тоби-Маэ-Гэри): уровень вашего роста + 30см; Прыжок Тоби Дзёдан уширо маваша гэри (уровень вашего роста + 20см).

С. Кумитэ (спарринги):

Якусоку-Кумитэ: Укэ Каэши (блок и контратака). Атака противника, блок, контратака с использованием разнообразных атак, блоков. 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. Дзию-кумитэ: 60 сек x 6. Критерии оценки: камаэ, кийай, скорость, сила, выносливость, блоки и контратаки.

Д. Теоретические знания:

Знание наизусть Додзекун и правил поведения в Додзе

4 кю Зелёный пояс
3 месяца (48 часов) занятий.

Основные технические приёмы те же, что для жёлтого пояса, а также следующее:

А. Техника:

Идо:

Пример: Киба-Дати передвижения Дзюн-Цуки + Дзюн-Цуки-Ура + Тетцуй-Дзёдан-Ура
Пример: Дзэнкуцу-Дати передвижения 4-блока (одной рукой) + Гяку-Цуки. Пример: Хидари-Дзэнкуцу-Дати + Хидари-Дзёдан-Укэ переход в Хидари-Кокуцу-Дати + Хидари-Сото-Укэ переход в Хидари-Киба-Дати + Хидари-Гэдан-Барай переход в Хидари-Дзэнкуцу-Дати + Хидари-Ути-Укэ. (связка на один счёт). Пример: Дзэнкуцу-Дати передвижения Маэ-Гэри + Ути-Укэ + Гяку-Цуки (через ура) Базовые перемещения в Кумитэ-Но-Камаэ: Ои-Аси, Оури-Аси, Фуми-Аси, Коса (Сагари) с техникой рук и ног. Пример: Ой-Аси - Ой-Цуки + Гяку-Цуки + Коса (разножка) + Маваси-Гэри-Дзёдан. Пример: Фуми-Аси - Хидари-Маэ-Гэри + Миги-Ороси-Ути-Какато-Гэри (Хики-кэри) + Миги-Маваси-Гэри-Гэдан. перемещения в ура Сёмэн и Сагари. Пример: Дзэнкуцу-Дати передвижения 4-блока (разные руки) + Ой-Цуки (через ура.) Пример: Хидари Кокуцу-Дати + Сюто-Маваси-Укэ + Осай-Укэ + Ёхон-Нукитэ далее (через ура) Миги-Маэ-Гэри (Миги-Дзэнкуцу) + Миги-Дзёдан-Укэ + Гяку-Цуки далее (шаг правой ногой назад) Хидари-Киба-Дати + Гэдан-Барай. Базовые передвижения в Кумитэ-Но-Камаэ: Ои-Аси; Оури-Аси; Фуми-Аси; Коса с техникой рук и ног. Пример: Ои-Аси - Ой-Цуки + Гяку-Цуки, Оури-Аси - Ой-Цуки + Гяку-Цуки, Коса - Ой-Цуки + Гяку-Цуки. Пример: Фуми-Аси - Маэ-Гэри + Ой-Цуки + Гяку-Цуки, Оури-Аси - Маэ-Гэри + Ой-Цуки + Гяку-Цуки, Коса - Маэ-Гэри + Ой-Цуки + Гяку-Цуки.

Кихон рэнраку на 4 кю: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Ката: Пинан Соно Йон (4), Цуки но ката [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Идо Гэйка техника KYOKUSHINKAIKAN в движении Блок 1: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Идо Гэйка техника KYOKUSHINKAIKAN в движении Блок 2: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Идо Гэйка техника KYOKUSHINKAIKAN в движении Блок 3: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Идо Гэйка техника KYOKUSHINKAIKAN в движении Блок 4: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Кихон на месте на 66 счетов Блок 6: [\(Подготовка по видеороликам!\)](#)

Б. Физическая подготовка:

Отжимания: 60 раз; Пресс 60 раз; Прыжки из приседа 60 раз; Гибкость: (достать головой пола в положении сидя ноги широко); Стойка на руках 60 сек (поддержка партнёра); Подтягивания 7 раза; Прыжок (Тоби-Маэ-Гэри): уровень вашего роста + 30см; Прыжок Тоби Дзёдан уширо маваси гэри (уровень вашего роста + 20см).

С. Кумитэ (спарринги):

Якусоку-Кумитэ: Укэ Каэши (блок и контратака). Атака противника, блок, контратака с использованием разнообразных атак, блоков. 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. Дзию-кумитэ: 60 сек x 7. Критерии оценки: камаэ, кийай, скорость, сила, выносливость, блоки и контратаки.

Д. Теоретические знания:

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 Шлојейл 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	4. Киба-Дати Перемещение вперед; Дзюн Цуки + Гедан	4. Киба-Дати Перемещение вперед; Маэ	4. Киба-Дати (45°) Перемещение вперед; Маэ Гери + Йоко Гери +	4. Киба-Дати (45°) Перемещение вперед и назад;	4. Киба-Дати (45° - Ура) Перемещение

Цуки	Барай	(Уширо) Коса Йоко Гери + Уширо Гери	Дзюн Цуки (разворот Гедан Барай)	Хиджи Маваси Учи + Уракэн Саю Учи + Гедан Барай + Гяку Цуки	вперед и назад: Хиджи Маваси Учи + Уракэн Саю Учи + Гедан 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 Дзедан 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