



---

---

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

---

---

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

**7-8 ноября 2020 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 г. в целях:

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

**2. Время и место проведения УТС**

**Срок подачи заявок:** до 6 ноября 2020 года

**Время проведения УТС:** 7-8 ноября 2020 года

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

**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 РДЮСОО «ФКУКВО», ИКО-1, Региональный представитель РНФКК по Волгоградской области, 3 Дан;  
Тел.: 8-927-517-27-05

#### **4. Программа УТС**

##### **7 ноября (суббота):**

- 15:30** участники запускают в зал  
(Регистрация и оплата участия в церемонии **«ПОСВЯЩЕНИЕ В КАРАТИСТЫ»**);
- 16:00-17:30** 1-я дополнительная предэкзаменационная тренировка (кихон гейко, идо гейко);
- 17:30-18:00** перерыв, свободное время 20 мин. (**участники не покидают школы**);
- 18:00-20:00** 2-я дополнительная предэкзаменационная тренировка (ката), **«ПОСВЯЩЕНИЕ В КАРАТИСТЫ»**;
- 20:00-20:30** Завершение тренировочного дня,  
**Регистрация и оплата участия в экзамене Кю-тест.**

##### **8 ноября (воскресенье):**

- 09:40** сбор участников;
- 09:55** построение;
- 10:00** начало **Кю-теста**;
- 13:30** 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.

#### **6. Заявки**

Заявки на участие в УТС принимаются до 22.00 6 ноября 2020 г.

Электронный адрес: [romanshubin@mail.ru](mailto:romanshubin@mail.ru)

**ВНИМАНИЕ: Для тех, кто планирует участвовать в экзамене на пояса Кю-тесте 8 ноября, участие в двух предэкзаменационных установочных тренировках 7 ноября ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!**

**Участие в двух установочных тренировках БЕСПЛАТНО!**

**БЛАНК ЗАЯВКИ 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**

Должен быть оплачен ежегодный годовой членский взнос;  
Должно быть наличие Сертификата (номер) о посвящении в каратисты.

1. Оплата экзамена (2000 руб.).

• **Экзамен на 9 кю**

Должен быть в наличии паспорт РНФКК;  
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 - 7 кю**

Должен быть в наличии паспорт РНФКК;  
Должен быть оплачен ежегодный годовой членский взнос;  
Должно пройти не менее 4-х месяцев со дня последней сдачи.

1. Сертификаты с 10 по 9 кю.
2. Сертификаты лагерей, не менее одного.
3. Оплата экзамена (2000 руб.)

• **Экзамен на 6 - 5 кю**

Должен быть в наличии паспорт РНФКК;  
Должен быть оплачен ежегодный годовой членский взнос;  
Должно пройти не менее 4-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

### БЕЛЫЙ ПОЯС

(11 Кю – «Посвящение в каратисты»)

#### А.ТЕХНИКА

\* Кихон (базовая техника)

##### (1) Тачиката (стойки)

Хэйсоку дачи, Мусуби дачи, Хэйко дачи, Шидзэн дачи (Сото Хачиджи дачи), Учи Хачиджи дачи, Санчин дачи, Мороаши Дачи, Дзэнкуцу дачи, Киба дачи, Шита дачи, Цуруаши дачи, Кокутсу дачи, Нэкоаши дачи, Камаэ дачи, Какэ дачи,

##### (2) Цуки (удары руками)

Сэйкэн чудан цуки, Сэйкэн джодан цуки, Сэйкэн аго учи, Сэйкэн щита, цуки, Сэйкэн каги цуки, Хиджи учи, Уракэн гаммэн учи, Уракэн саю учи, Уракэн хидзо учи, Уракэн маваши учи, Шуто гаммэн учи, Шуто сакуцу учи, Шуто сакуцу учи коми, Шуто хидзо учи, Шуто учи учи

##### (3) Укэ (блоки)

Джодан укэ, Чудан сото укэ, Чудан учи укэ, Гэдан барай, Учи укэ гэдан барай,

##### (4) Кери (удары йогами)

Маэ кээгэ, Учи маваши, Сото маваши, Хидза гэри, Кин гэри, Маэ гэри, Маваши гэри, Йоко кээгэ, Йоко гэри, Кансэцу гэри, Уширо гэри

\*Идо (основы движения)

**В Дзэнкуцу дачи:** движение вперед и назад, повороты — в сочетании с одиночной, техникой (цуки, кэри, укэ). Например: Дзэнкуцу дачи + Сэйкэн ои цуки или гяку цуки.

#### В.КОНДИЦИЯ

- гибкость: коснуться головой пола в положении сидя, ноги широко
- отжимания: 20 раз
- выпрыгивание из приседа: 20 раз
- стойка на руках: 20 сек (с поддержкой партнера)
- подтягивания: 3
- прыжок (тоби гэри): цель на уровне своего роста

**Теория:**

**Знание Додзе Куна**

## 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)

\*Ката

**На 10 кю:** Тайкёку со но ичи, ни, Сокуги тайкёку соио ичи

**На 9 кю:** Тайкёку соно сан, Сокуги тайкёку соно ни, сан

### **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) / кийай

### **Д. ПИСЬМЕННЫЙ ЭКЗАМЕН**

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

**Теория:**

**Знание Додзе Куна**

## СИНИЙ ПОЯС

(8 и 7 кю)

Базовая техника та же, что для белого и оранжевого 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° (мае 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: Пинан соно ичи;

На 7 кю: Пинан сонно ни, Санчин

### 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 (тобй 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)/ камт (готовность)/ кийи/ 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:

## ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

(6 и 5 кю)

Базовая техника та же, что для предыдущих кю, 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 соно Сан, Йон;

На 5 кю: Янцу, Цуки но ката

### 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) 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 / 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)/ 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.

### 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 Шојейф 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	4. Киба-Дати Перемещение вперед; Маэ (Уширо) Коса	4. Киба-Дати (45°) Перемещение вперед; Маэ Гери + Йоко Гери + Дзюн Цуки	4. Киба-Дати (45°) Перемещение вперед и назад; Хиджи Маваси	4. Киба-Дати (45° - Ура) Перемещение вперед и назад;

	Барай	Йоко Гери + Уширо Гери	(разворот Гедан Барай)	Учи + Уракэн Саю Учи + Гедан Барай + Гяку Цуки	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 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