



ПРОГРАММА
КВАЛИФИКАЦИОННЫХ ЭКЗАМЕНОВ
JSKA-RUSSIA

www.jska-russia.ru

ТЕРМИНОЛОГИЯ.

СИДЗЕНТАЙ
ХЕЙСОКУ ДАТИ
ХЕЙКО ДАТИ
ДЗЕНКУЦУ ДАТИ

КОКУЦУ ДАТИ
КИБА ДАТИ

КОСА ДАТИ
АГЕ УКЕ
СОТО УДЕ УКЕ
УТИ УДЕ УКЕ
ГЕДАН БАРАЙ
СЮТО УКЕ
ОИ ЦУКИ

ГИЯКУ ЦУКИ

КИЗАМИ ЦУКИ
РЕН ЦУКИ
САНБОН ЦУКИ
НУКИТЕ ЦУКИ
УРАКЕН УТИ
ТЕТСУЙ УТИ
ЭМПИ УТИ
МАЕ ГЕРИ
МАВАСИ ГЕРИ
ЙОКО ГЕРИ КЕАГЕ
ЙОКО ГЕРИ КЕКОМИ
КИЗАМИ ГЕРИ
РЕН ГЕРИ

ЙОЙ-внимание;
РЭЙ-приветствие;
СЭЙДЗА-сесть;
КИРИТЦУ-встать;
ХАДЗИМЭ-начали;
ЯМЭ-закончили;
МАВАТЭ-поворот.

Естественные стойки.
Ступни ног параллельны друг другу. Ноги вместе.
Ступни ног на ширине плеч параллельно друг другу.
Передняя стойка (70% веса тела на впереди стоящей ноге).
Задняя стойка (80% веса тела на сзади стоящей ноге).
Равновесная стойка (ноги широко расставлены, ступни параллельны)
Стойка со скрещенными ногами.
Блок от удара по верхнему уровню
Блок снаружи внутрь.
Блок изнутри наружу.
Блок от удара по нижнему уровню
Блок ребром ладони.
Удар с шагом (одноименная с ударяющей рукой нога впереди).
Удар с шагом (одноименная с ударяющей рукой нога сзади).
Удар впереди стоящей рукой в выпаде.
Двойной удар.
Тройной удар.
Удар «копье».
Удар обратной стороной кулака.
Удар дном кулака.
Удар локтем.
удар ногой (фронтальный).
круговой удар ногой.
Удар ногой в сторону (щелчок).
Удар ногой в сторону (толчок).
Удар впереди стоящей ногой.
Двойной удар ногой.

ОСНОВНЫЕ КОМАНДЫ:

10 кю (белый пояс)

Все технические действия выполняются с подсчетом.

Кихон

1. Сидзентай Камае.
- 2.левой рукой Татэ Сюто Уке, правой рукой Тюдан Цуки.
3. Шаг левой ногой вперед из Сидзентай в Дзенкутцу Дати с блоком Гедан Барай. Шаг назад в Сидзентай. Тоже правой ногой.
4. Сидзентай.левой рукой Татэ Сюто Уке, шаг вперед в Дзенкутцу Дати с Ои Цуки. Шаг назад в Сидзентай. Повторить с другой стороны.
5. Сидзентай. Шаг вперед левой ногой в Дзенкутцу Дати с блоком Сото Уке Тюдан. Повторить с другой стороны
6. Из Хейсоку Дати Каки Ваке Гедан Барай Камае (двойной блок Гедан Барай правой и левой рукой). Тюдан Мае Гери правой ногой с возвратом в Сидзентай Камае. Тоже левой ногой.
7. Ямэ. Рэй.

В экзаменационной программе на 10 кю нет разделов Ката и Кумите.

9кю (белый пояс)

Все технические действия выполняются с подсчетом.

Кихон

1. Сидзентай. Шаг вперед левой ногой в Дзенкутцу Дати с блоком Гедан Барай.
2. Вперед в Дзенкутцу Дати с Гедан Барай. Поворот с блоком
3. Гедан Барай.
4. Вперед с Ои Цуки Тюдан. Поворот с блоком Гедан Барай.
5. Вперед с блоком Сото Уке. Поворот с блоком Гедан Барай.
6. Вперед с блоком Аге Уке. По окончании блок Сюто Уке в Кокуцу Дати.
7. Назад Сюто Уке в Кокуцу Дати. По окончании Каки Ваке Гедан Барай в Дзенкутцу Дати.
8. Вперед Мае Гери Тюдан в Дзенкутцу Дати. Поворот. Киба Дати.
9. Йоко Гери Кеаге. Поворот. Тоже в другую сторону. Поворот.
10. Йоко Гери Кекоми. Поворот. Тоже в другую сторону. Поворот.
11. Ямэ. Сидзентай .Рэй.

Кумитэ

Кихон Гохон Кумитэ.

1. Дзедан / Аге Уке
2. Тюдан / Сото Уке

Ката

Хейян Седан.

Выполняется с подсчетом по командам.
Экзаменатор называет наименование ката.
Экзаменуемый повторяет.
Экзаменатор дает команду ЙоЙ ! Хадзиме!
После завершения выполнения Ямэ!
Экзаменуемый выходит в Сидзентай Камае. Рэй!

8кю (желтый пояс)

Все технические действия выполняются без подсчета.

Кихон

1. Дзенкутцу Дати Гедан Барай Камае.
2. Вперед в Дзенкутцу Дати с Гедан Барай. Поворот с Гедан Барай.
3. Вперед Ои Цуки. Поворот с Гедан Барай.
4. Вперед Сото Уке Тюдан. После выполнения Гедан Барай.
5. Назад Ути Уке Тюдан. После выполнения Гедан Барай.
6. Вперед Аге Уке Дзедан. После выполнения Кокуцу Дати с блоком Сюто Уке.
7. Назад Сюто Уке в Кокуцу Дати. После выполнения Каки Вакэ Гедан Барай в Дзенкутцу Дати.
8. Вперед Мае Гери Тюдан. Поворот с Каки Вакэ Гедан Барай.
9. Вперед Рен Гери. (Мае Гери Тюдан, другой ногой Мае Гери Дзедан). На месте смена стойки на Киба Дати.
10. Йоко Гери Кеаге. Поворот. Тоже в другую сторону.
11. Йоко Гери Кекоми. Поворот. Тоже в другую сторону.
12. Ямэ. Сидзентай. Рэй.

Кумитэ

Кихон гохон кумитэ.

1. Дзедан / Дзедан Аге Уке.
2. Тюдан / Тюдан Сото Уке.

Ката

Хейян Седан

7кю (оранжевый пояс)

1. Дзенкутцу Дати Гедан Барай Камае.
2. Вперед Ои Цуки Тюдан. На месте с Гедан Барай.
3. Назад с Аге Уке Дзедан. На месте Гедан Барай.
4. Вперед Сото Уке Тюдан. На месте Кокутцу Уке с Сюто Уке.
5. Назад Сюто Уке в Кокутцу Дати. На месте переход в Дзенкутцу Дати Гедан Барай.
6. Вперед Учи Уке Тюдан. Поворот в Дзенкутцу Дати Каки Вакэ Гедан Барай.
7. Мае Гери Тюдан. Поворот в Дзенкутцу Дати Каки Вакэ Гедан Барай.
8. Мае Рен Гери (Мае Гери Тюдан, Мае Гери Дзедан) На месте переход в Киба Дати.
9. Йоко Гери Кеаге. Поворот. Тоже в другую сторону. Поворот.
10. Йоко Гери Кекоми. Поворот. Тоже в другую сторону. Поворот в Дзенкутцу Дати с Каки Вакэ Гедан Барай.
11. Маваси Гери Дзедан.
12. Ямэ. Сидзентай. Рэй.

Кумитэ

Кихон Гохон Кумитэ.

1. Дзедан / Дзедан Аге Уке.
2. Тюдан / Тюдан Сото Уке.

Ката

Хейян Нидан.

бкю (зеленый пояс)

Кихон

1. Дзенкутцу Дати Гедан Барай Камае.
2. Вперед Ои Цуки. После выполнения на месте Гяку Цуки Тюдан.
3. Назад в Дзенкутцу Дати Гяку Цуки Тюдан. На месте Гедан Барай.
4. Вперед Сото Уке, Гяку Цуки Тюдан. На месте Гедан Барай.
5. Назад Учи Уке, Гяку Цуки Тюдан. На месте Гедан Барай.
6. Вперед Аге Уке, Гяку Цуки Тюдан. На месте Кокутцу Дати Сюто Уке
7. Назад Сюто Уке в Кокуцу Дати. На месте Дзенкутцу Дати Каки Вакэ Гедан Барай.
8. Мае Гери Тюдан. Поворот в Дзенкутцу Дати Каки Вакэ Гедан Барай.
9. Рен Гери (Мае Гери Тюдан, Мае Гери Дзедан). На месте Киба Дати.
10. Йоко Гери Кеаге. Поворот. Тоже в другую сторону. Поворот.
11. Йоко Гери Кекоми. Поворот. Тоже в другую сторону. Поворот в Дзенкутцу Дати с Каки Вакэ Гедан Барай.
12. Маваси Гери Дзедан. Поворот в Дзенкутцу Дати Гедан Барай.
13. Мае Гери Дзедан, Ои Цуки Тюдан.
14. Ямэ. Сидзентай. Рэй.

Кумитэ

Кихон Иппон Кумитэ.

1. Ои Цуки Дзедан / Аге Уке Дзедан.
2. Ои Цуки Тюдан / Сото Уке Тюдан.
3. Мае Гери Тюдан / Гедан Барай.

Ката

Хейян Сандан.

Бкю (фиолетовый пояс)

Кихон

1. Дзенкутцу Дати Гедан Барай Камае.
2. Вперед Ои Цуки. Поворот Гяку Цуки Тюдан.
3. Вперед Гяку Цуки Тюдан. На месте Гедан Барай Камае.
4. Назад Аге Уке, Гяку Цуки Тюдан. На месте Гедан Барай Камае.
5. Вперед Учи Уке, Гяку Цуки Тюдан. Поворот Гедан Барай Камае.
6. Вперед Сото Уке в Дзенкутцу Дати, Йоко Эмпи в Киба Дати с Ери Аси. На месте переход в Кокутцу Дати Сюто Уке Камае.
7. Назад Сюто Уке в Кокуцу Дати, Нукитэ в Дзенкуцу Дати. На месте Каки Вакэ Гедан Барай Камае.
8. Мае Гери Тюдан. Поворот Каки Вакэ Гедан Барай Камае.
9. Рен Гери. (Мае Гери Тюдан, другой ногой Мае Гери Дзедан). На месте переход в Киба Дати.
10. Йоко Гери Кеаге. Поворот. Тоже в другую сторону. Поворот.
11. Йоко Гери Кекоми. Поворот. Тоже в другую сторону. Поворот в Дзенкутцу Дати Каки Вакэ Гедан Барай.
12. Маваси Гери Дзедан. Поворот с Гедан Барай.
13. Мае Гери Тюдан, Ои Цуки Дзедан.
14. Ямэ. Сидзентай. Рэй.

Кумитэ

Кихон Иппон Кумитэ:

1. Ои Цуки Дзедан. / Аге Уке
2. Ои Цуки Тюдан / Сото Уке.
3. Мае Гери Тюдан / Гедан Барай. 4. Йоко Гери Тюдан / Сото Уке.
5. Маваси Гери Дзедан / Учи Уке.

Ката

Хейян Йондан.

4кю (синий пояс)

Кихон.

1. Дзенкутцу Дати Гедан Барай Камае.
2. Вперед Ои Цуки Тюдан. Поворот Гедан Барай Камае.
3. Вперед Санбон Цуки (Дзедан, Тюдан, Тюдан). На месте Гедан Барай Камае.
4. Назад Аге Уке, Гяку Цуки Тюдан. На месте Гедан Барай Камае.
5. Вперед Ути Уке, Гяку Цуки. Поворот Гедан Барай Камае.
6. Вперед Сото Уке в Дзенкутцу Дати, Йоко Эмпи в Киба Дати с Ери Аси. На месте Кокутцу Дати Сюто Уке Камае.
7. Назад Сюто Уке в Кокуцу Дати. Нуките в Дзенкуцу Дати. На месте Каки Вакэ Гедан Барай Камае.
8. Мае Гери Тюдан. Поворот Каки Вакэ Гедан Барай Камае.
9. Рен Гери (Мае Гери Тюдан с шагом вперед в Дзенкутцу Дати, Мае Гери Дзедан другой ногой). На месте Киба Дати.
10. Йоко Гери Кеаге. Поворот. Тоже в другую сторону. Поворот.
11. Йоко Гери Кекоми. Поворот. Тоже в другую сторону. Поворот в Дзенкутцу Дати Каки Вакэ Гедан Барай Камае.
12. Маваси Гери Дзедан. Поворот Гедан Барай Камае.
13. Мае Гери Тюдан, Ои Цуки Дзедан.
14. Ямэ. Сидзентай. Рэй.

Кумите

Кихон иппон кумите

1. Ои Цуки Дзедан / Аге Уке.
2. Ои Цуки Тюдан / Сото Уке.
3. Мае Гери Тюдан / Гедан Барай.
4. Йоко Гери Тюдан / Сото Уке.
5. Маваси Гери Дзедан / Ути Уке.

(При защите можно использовать технику Таисабаки – уход от удара изменением положения корпуса вращением.)

Ката

Хейян Годан.

3кю (коричневый пояс)

1. Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае.
2. Вперед Ои Цуки Тюдан. Поворот, Гедан Барай Камае.
3. Вперед Санбон Цуки (Дзедан, Тюдан, Тюдан). Гедан Барай Камае.
4. Назад Аге Уке, Гяку Цуки Тюдан. Гедан Барай Камае.
5. Вперед Ути Уке, Гяку Цуки Тюдан. Поворот, Гедан Барай Камае.
6. Вперед Сото Уке в Дзенкуцу Дати, Еко Эмпи в Киба Дати с Ери Аси. Кокутцу Дати Сюто Уке Камае.
7. Назад Сюто Уке в Кокуцу Дати. Нуките в Дзенкуцу Дати. Каки Вакэ Гедан Барай Камае.
8. Мае Гери Тюдан. Поворот. Какэ Вакэ Гедан Барай Камае.
9. Рэн Гери (Мае Гери Тюдан, шаг вперед, Мае Гери Дзедан другой ногой.) Поворот. Киба Дати.
10. Йоко Гери Кеаге. Поворот. Тоже в другую сторону. Поворот.
11. Йоко Гери Кекоми. Поворот. Тоже в другую сторону. Поворот в Дзенкутцу Дати с Гедан Барай, Гяку Цуки Камае.
12. Мае Гери, Гяку Цуки. Поворот. Гедан Барай Камае. Руки в положении Дзю Камае.
13. Маваси Гери Дзедан. Гедан Барай Камае.
14. Назад, Уракен Йоко Ути. Гедан Барай Камае.
15. Вперед, Сюто Йоко Ути. Поворот, Гедан Барай Камае.
16. Ямэ. Сидзентай. Рэй.

Кумите

Дзю Иппон Кумите:

1. Ои Цуки Дзедан / Аге Уке.
2. Ои Цуки Тюдан / Сото Уке.
3. Мае Гери Тюдан / Гедан Барай.
4. Йоко Гери Тюдан / Сото Уке.

(При защите можно использовать технику Таисабаки – уход от удара изменением положения корпуса вращением.)

Ката

Текки Седан.

2кю (коричневый пояс)

Кихон

1. Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае.
2. Вперед Санбон Цуки (Дзедан, Тюдан, Тюдан). Гедан Барай Камае.
3. Назад Аге Уке, Мае Гери сзади стоящей ногой с возвратом в исходное положение. При выполнении удара ногой держать руки в положении Аге Уке. После выполнения Гедан Барай Камае.
4. Вперед Сото Уке в Дзенкуцу Дати, Йоко Эмпи в Киба Дати с Ери Аси, Уракен Ути с переходом в Дзенкуцу Дати. Переход в Кокуцу Дати с Сюто Уке Камае.
5. Назад Сюто Уке в Кокуцу Дати, Нуките в Дзенкуцу Дати. Гедан Барай Камае.
6. Вперед Ути Уке, Кизами Цуки. Поворот. Каки Вакэ Гедан Барай Камае.
7. Мае Гери Тюдан. Поворот. Каки Вакэ Гедан Барай Камае.
8. Вперед в Дзенкуцу Дати одной и той же ногой Мае Гери, Йоко Гери Кекоми. Поворот. Киба Дати Камае.
9. Йоко Гери Кеаге. Поворот. То же в другую сторону. Поворот.
10. Йоко Гери Кекоми. Поворот. То же в другую сторону. Поворот.
11. Йоко Гери Кеаге, Йоко Гери Кекоми другой ногой с поворотом на 180 градусов. Поворот в Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае. Руки в положении Дзю Камае.
12. Маваси Гери Дзедан. Поворот в Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае. Руки в положении Дзю Камае.
13. Усиро Гери. Поворот в Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае.
14. Вперед Сюто Йоко Ути. Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае.
15. Назад Уракен Йоко Ути.
16. Ямэ. Сидзентай. Рэй.

Кумите

Дзю Иппон Кумите:

1. Ои Цуки Дзедан.
2. Ои Цуки Тюдан.
3. Мае Гери Тюдан.
4. Йоко Гери Тюдан.
5. Маваси Гери Дзедан.

При нанесении ударов необходимо продемонстрировать правильную дистанцию, Кимэ (фокусировку и акцент).

Для защиты можно использовать любой блок из Кихон.

Технику блокирования и ударов выполнять с Хики Тэ.

При уходах от ударов может быть использована техника Таисабаки (уход от удара изменением положения корпуса вращением.)

Ката

1. Ситэй Ката. (по выбору экзаменатора из Хейян 2, 3, 4, 5, Тэки-1).
2. Токуй Ката. (по выбору экзаменуемого из Бассай Дай, Дзион, Эмпи, Канку Дай).

1кю (коричневый пояс)

Кихон

1. Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае. Дзю камае.
2. Вперед Кизами Цуки, Санбон Цуки. (Выпад впереди стоящей ногой с Кидзами Цуки, шаг вперед с Санбон Цуки). Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае.
3. Назад Аге Уке, Мае Гери сзади стоящей ногой с возвратом ноги на место. Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае.
4. Вперед Сото Уке в Дзенкуцу Дати, Йоко Эмпи в Киба Дати с Ери Аси, Уракен Ути, Гяку Цуки Тюдан в Дзенкуцу Дати. Переход в Кокуцу Дати Сюто Уке Камае.
5. Назад Сюто Уке в Кокуцу Дати, Нуките в Дзенкуцу Дати. Гедан Барай Камае.
6. Вперед Ути Уке, Кизами Цуки, Гяку Цуки. Поворот. Каки Вакэ Гедан Барай Камае.
7. Маваси Гери. Поворот. Каки Вакэ Гедан Барай Камае.
8. Рен Гери. (Мае Гери Тюдан, шаг вперед, другой ногой Мае Гери Дзедан.) Поворот. Киба Дати.
9. Йоко Гери Кеаге. Поворот. То же в другую сторону. Поворот.
10. Йоко Гери Кекоми. Поворот. То же в другую сторону. Поворот.
11. Йоко Гери Кеаге, Йоко Гери Кекоми другой ногой с поворотом на 180 градусов. Поворот. Дзенкуцу Дати. Руки в положении Дзю Камае.

12. Усиро Гери. Поворот. Дзенкуцу Дати. Руки в положении Дзю Камае.
13. Мае Гери Дзедан, Йоко Гери Кекоми одной и той же ногой. Поворот. Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае.
14. Вперед Сюто Йоко Ути. Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае.
15. Назад Уракен Йоко Ути.
16. Ямэ. Сидзентай. Рэй.

Кумите

Дзю Иппон Кумите.

1. Ои Цуки Дзедан.
2. Ои Цуки Тюдан.
3. Мае Гери Тюдан.
4. Йоко Гери Кекоми.
5. Маваси Гери Дзедан.

Ката.

1. Ситэй Ката (по выбору экзаменатора из Хейян 2, 3, 4, 5. (Текки 1.))
2. Токуй Ката (по выбору экзаменуемого из Бассай Дай, Дзион, Эмпи, Канку Дай).

1 Дан (черный пояс)

Кихон

1. Дзю Камае. Вперед Кизами Цуки, Санбон Цуки. Поворот Дзенкуцу Дати Гедан Барай, Гяку Цуки Тюдан.
2. Вперед Гяку Цуки Тюдан. Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае.
3. Назад Аге Уге, Мае Гери Тюдан с возвратом ноги на место. Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае.
4. Вперед Сото Уке в Дзенкуцу Дати, Йоко Эмпи в Киба Дати с Ери Аси, Уракен Ути, Гяку Цуки в Дзенкуцу Дати. Кокуцу Дати Сюто Уке Камае.
5. Назад Сюто Уке в Кокуцу Дати, Нуките в Дзенкуцу Дати. Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае.
6. Вперед Ути Уке, Кизами Цуки Дзедан, Гяку Цуки Тюдан. Поворот, Каки Вакэ Гедан Барай.

7. Маваси Гери Дзедан. Поворот, Каки Вакэ Гедан Барай.
8. Рэн Гери (Мае Гери Тюдан, шаг вперед Маваси Гери Дзедан другой ногой.) Поворот, Киба Дати.
9. Йоко Гери Кеаге. Поворот. То же в другую сторону. Поворот.
10. Йоко Гери Кекоми. Поворот. То же в другую сторону. Поворот.
11. Йоко Гери Кеаге, поворот на 180 градусов, Йоко Гери Кекоми другой ногой. Поворот, Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае.
12. Руки в положении Дзю Камае. Усиро Гери. Поворот в Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае. Руки в положении Дзю Камае.
13. Мае Гери Дзедан, Йоко Гери Кекоми одной и той же ногой. Поворот в Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае.
14. Вперед Сюто Йоко Ути в Дзенкуцу Дати.
15. Назад Уракен Йоко Ути в Дзенкуцу Дати. Поворот в Дзенкуцу Дати Гедан Барай Камае.
16. Ямэ. Сидзентай. Рэй.

Кумите

Дзю Иппон Кумите.

1. Ои Цуки Дзедан.
2. Ои Цуки Тюдан.
3. Мае Гери Тюдан.
4. Йоко Гери Тюдан.
5. Маваси Гери Дзедан.

Ката

1. Ситэй Ката. (по выбору экзаменатора из Хейян 2, 3, 4, 5, Текки 1).
2. Токуй Ката. (по выбора экзаменуемого из Бассай Дай, Дзион, Эмпи, Канку Дай).

2 Дан (Ни Дан)

Кихон

1. Дзю Камае. Вперед Кизами Цуки, Санбон Цуки. Поворот.
2. Дзю Камае. Вперед Кизами Цуки, Мае Гери Тюдан, Ои Цуки. Поворот.
3. Дзю Камае. Шаг назад Аге Уке, шаг вперед Маваси Гери Дзедан, на постановке ноги Уракен Ути, шаг вперед Ои Цуки Тюдан. Поворот.
4. Дзю Камае. Усиро Гери, Уракен Ути, Гяку Цуки Тюдан. Поворот.
5. Ямэ. Сидзентай. Рэй.
6. Экзамен на умение контролировать и фокусировать удар. Экзаменуемый стоит в Дзю Камае перед экзаменатором. Экзаменатор держит в руке карандаш(мишень) и перемещает его в разных направлениях. Экзаменуемый выполняет Гяку Цуки не касаясь карандаша (не доводя удар ~ на 2см.), фокусируя удар с Кимэ.

Кумите

Дзю кумите (Свободный спарринг).

Рефери стоит лицом к экзаменатору за спарринг партнерами таким образом, чтобы не заслонять видимость экзаменатору. Рефери дает команду «Хадзимэ»(начать спарринг), Ямэ(остановка спарринга) по сигналу экзаменатора.

Во время спарринга оценки технических действий не объявляются. Экзаменатор визуально оценивает своевременность и качество выполнения технических действий, Кимэ Вадза(акцент, фокусировку удара, Нагэ Вадза(технику бросков). Все действия должны контролироваться. Не допускаются удары с контактом. Продолжительность боя определяется экзаменатором.

Ката

1. Токуй Ката. (Любая Ката по выбору экзаменуемого, За исключением Хейян 1,2,3,4,5; Текки 1.)
2. Ситэй Ката. (По выбору экзаменатора из Бассай Дай, Дзион, Эмпи, Канку Дай.)

3 Дан (Сан Дан)

Кихон

1. Дзю Камае. Гяку Маваси Гери. Поворот.
2. Дзю Камае. Вперед, на каждый шаг удар ногой. Каждый последующий как продолжение предыдущего. Мае Гери Тюдан, Йоко Гери Кекоми, Гяку Маваси Гери, Маваси Гери Дзедан, Усиро Гери, на постановке ноги вперед Уракен Ути, Гяку Цуки Тюдан. Поворот.
3. Дзенкуцу Дати. Руки в положении Дзю Камае. Одной и той же ногой без постановки ноги на пол выполнить четыре удара в разных направлениях:
 - Мае Гери Тюдан вперед;
 - Йоко Гери Кекоми в сторону;
 - Усиро Гери назад;
 - Маваси Гери Дзедан вперед.После выполнения вернуться в начальную позицию. Выполняется правой и левой ногой. Экзаменатор назначает количество повторений.

Кумите

Дзю Кумите.

Ката

1. Токуй Ката. (Ката по выбору экзаменуемого за исключением Хейян 1,2,3,4,5. Текки 1.)
2. Ситэй Ката. (Ката по выбору экзаменатора из Бассай Дай, Дзион, Эмпи, Канку Дай, Хангетцу.)

4 Дан (Йон Дан)

Кумите

Дзю Кумите.

Ката

- 1.Токуй Ката (Ката по выбору экзаменующегося).
- 2.Ситэй Ката (Ката по выбору экзаменатора из Дзион, Бассай Дай, Канку Дай, Эмпи, Текки нидан, Дзиттэ, Хангетцу.)

5 Дан (Го Дан)

Кумите

Дзю Кумите.

Ката

- 1.Токуй Ката (Ката по выбору экзаменующегося).
- 2.Ситэй Ката (Ката по выбору экзаменатора из Сотин, Унсу, Дзиин, Текки Сандан, Канку се, Ванкан, Тинтэ, Ганкаку).

6 Дан (Року Дан)

Кумите

Дзю Кумите.

Ката

Токуй Ката (Ката по выбору экзаменующегося).
Ситэй Ката (Ката по выбору экзаменатора из Дзион, Бассай Дай, Бассай Се, Канку Дай, Канку Се, Нидзюшихо, Эмпи, Годзюшихо Дай, Годзюшихо Се, Сотин, Унсу, Дзиин, Текки Нидан, Текки Сандан, Ванкан, Тинтэ, Ганкаку, Мэйкио.

7 Дан (Нана Дан)

Кумите

Дзю Кумите

Ката

Токуй Ката (Ката по выбору экзаменующегося).
Ситэй Ката (Ката по выбору экзаменатора из Дзион, Бассай Дай, Бассай Се, Канку Дай, Канку Се, Нидзюшихо, Эмпи, Годзюшихо Дай, Годзюшихо Се, Сотин, Унсу, Дзиин, Текки Нидан, Текки Сандан, Ванкан, Тинтэ, Ганкаку, Мэйкио.

8 Дан (Хати Дан)

Ката

Токуй Ката (Два Ката по выбору экзаменующегося).
Экзамен на 8 Дан сдается только по назначению
Шеф – инструктора JSKA.

БАЗОВЫЕ КУМИТЭ

КИХОН ГОХОН КУМИТЭ.

При выполнении кумитэ участники по команде рефери занимают исходное положение Сидзентай друг против друга. Тори (Ако) выбирает такую дистанцию, чтобы по команде рефери «Камаэтэ!» шагом правой ноги назад занять правильную дистанцию для атаки из позиции Хидари Гедан Камае. Уке (Сиро) остается в Сидзентай. По команде рефери «Хадзимэ!» Тори- атака Дзедан Ойе Цуки, на 5 шагов в Дзенкуцу Дати. Последняя атака выполняется с Кимэ. Тори остается в конечном положении атаки. Уке- шаг назад в Хидари Дзенкуцу Дати с блоком Аге Уке (в форме Ои) с последующими шагами назад с блоками Аге Уке после каждого удара Тори. После пятого блока контратака Гяку Цуки Тюдан с Кимэ. Уке остается в конечном положении контратаки. По команде рефери «Ямэ!» Тори занимает позицию Сидзентай шагом назад, Уке занимает позицию Сидзентай шагом вперед. По команде рефери «Камае Тэ!» (Сиро) занимает положение Тори и по команде рефери «Хадзимэ!» выполняет Гохон Кумитэ Дзедан в другую сторону. По команде рефери «Ямэ!» Тори и Уке занимают положение Сидзентай. По команде рефери «Камае Тэ!» (Ако) занимает позицию Хидари Гедан Камае. Уке остается в

Сидзентай. Тори -атака Ойе Цуки Тюдан поочередно правой, левой рукой на 5 шагов в Дзенкуцу Дати. Последняя атака с Кимэ. Тори остается в конечном положении удара. Уке – пять шагов назад в Дзенкуцу Дати с блоком Сото Уке в форме Ойе. После пятого блока контратака Гяку Цуки Тюдан под локоть ударяющей руки Тори. Уке остается в конечном положении контратаки. По команде рефери «Ямэ!» Тори- шаг назад в Сидзентай, Уке – шаг вперед в Сидзентай. По команде рефери «Камае Тэ!»(Сиро) занимает положение Тори и по команде рефери «Хадзимэ!» выполняется Гохон Кумитэ Тюдан в другую сторону. После выполнения кумите, по команде «Ямэ!» Тори и Уке занимают положение Сидзентай.

КИХОН ИППОН КУМИТЭ

Участники по команде рефери занимают исходное положение Сидзентай друг против друга. Тори(Ако) по команде рефери «Камае Тэ!» занимает правильную по дистанции позицию атаки Хидари Гедан Камаэ. Укэ(Сиро) остается в Сидзентай. По команде Рефери «Хадзимэ!» Тори последовательно выполняет атаки согласно экзаменационной программы. При этом каждый раз перед выполнением атаки Тори громко и четко называет способ атаки. Уке громко и четко повторяет название способа атаки. Тори выполняет объявленную атаку и остается в конечном положении атаки. Уке выполняет защиту и контратаку, фиксируя на 2-3 сек. конечное положение удара рукой, при ударе ногой после удара выход в стандартную стойку. Контратака может быть выполнена серией ударов, но не более трех ударов. При выполнении подсечек движение должно выполняться мягко, не травмируя голень Тори. Техника бросков должна демонстрироваться с подстраховкой Тори, исключающей возможность травмы. После выполнения контратаки Тори и Уке самостоятельно, без команды рефери, возвращаются в Сидзентай. После этого Тори снова занимает положение Хидари Гедан Камае для выполнения следующей атаки.....После выполнения всех обусловленных атакующих действий, Тори в положении Сидзентай выполняет

поклон Рей!

По команде рефери «Камае Тэ!» Сиро занимает положение Хидари Гедан Камае. Тори(Сиро) и Уке(Ако) по команде рефери«Хадзимэ!» выполняют Кихон Иппон Кумите. После завершения спортсменами программы Кихон Иппон Кумитэ Тори и Уке занимают положение Сидзентай. Рей!

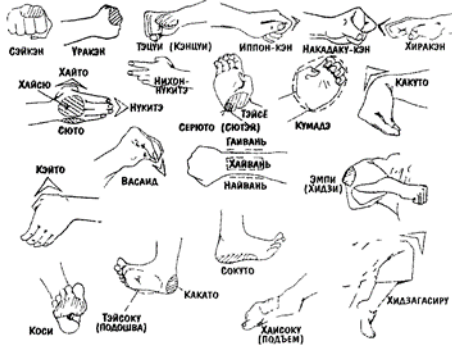
ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ

Участники по команде рефери занимают исходное положение Сидзентай друг против друга. По команде рефери«Хадзимэ!» Тори(Ако) и Уке(Сиро) свободно передвигаются в Дзю Камае. Тори последовательно выполняет атаки обусловленные экзаменационной или соревновательной программой. При этом каждый раз перед выполнением атаки Тори громко и четко называет способ атаки и оставляет незащищенным тот уровень, по которому выполняется атака. Атака выполняется одним шагом вперед из левосторонней стойки без обманных и лишних движений, при этом Тори остается в конечном положении атаки. Уке выполняет защитные действия и контратаку. Контратака может выполняться серией ударов, но не более 3-х. При выполнении подсечек движение должно выполняться мягко, не травмируя голень Тори. Техника бросков должна демонстрироваться с подстраховкой Тори, исключающей возможность травмы. После выполнения контратаки Уке разрывает дистанцию и продолжает атакующие действия согласно экзаменационной программы.

1. СТОЙКИ КАРАТЭ



2. УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ



3. УДАРЫ РУКАМИ (УДЭ-ВАДЗА)

А. ПРЯМЫЕ УДАРЫ (ЦУКИ-ВАДЗА)

ЗДЕСЬ ПОКАЗАНЫ ТОЛЬКО УДАРЫ КУЛАКОМ



АНАЛОГИЧНЫЕ УДАРЫ МОГУТ НАНОСИТЬСЯ И ДРУГИМИ ПОВЕРХНОСТЯМИ: ИППОН-КЭН, ХИРАКЭН, НУКИТЭ, А ТАКЖЕ ТЭЙСЭ

РАЗНЫЕ УДАРЫ НОГАМИ

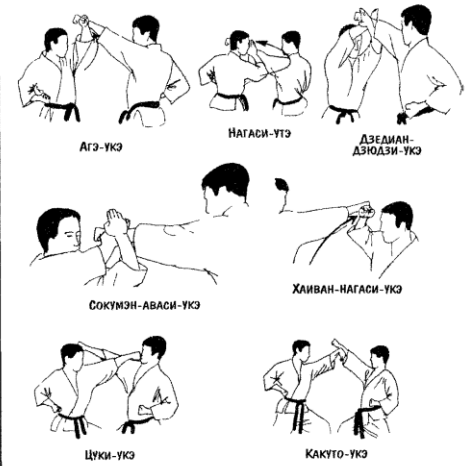


5. ТЕХНИКА БЛОКОВ (УКЭ-ВАДЗА)

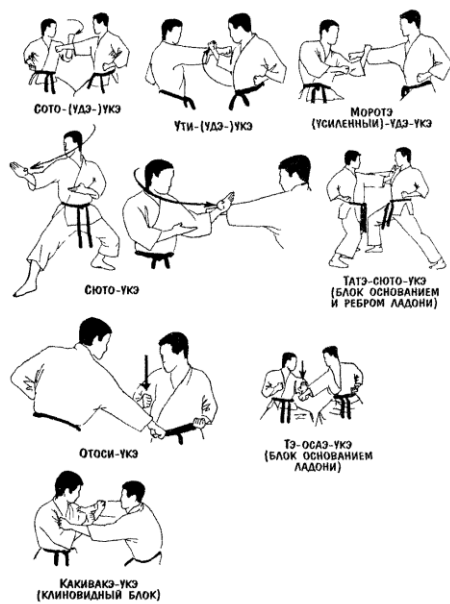
А. БЛОКИ РУКАМИ (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА)

БЛОКИ ТРЕБУЮТ ХОРОШИХ СТОЕК И ЧЕТКИХ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ!

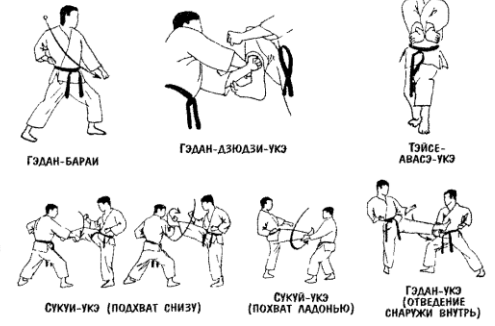
А) ОТ АТАК НА ВЕРХНЕМ УРОВНЕ - АЗЭДАН



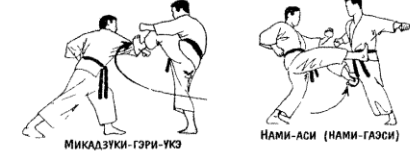
Б) ОТ АТАК НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ - ТЮДАН



В) ОТ АТАК НА НИЖНЕМ УРОВНЕ - ГЭДАН



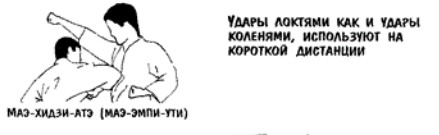
В. БЛОКИ НОГАМИ (АСИ-УКЭ-ВАДЗА)



К ЭТОЙ ГРУППЕ ОТНОСЯТСЯ И ОСТАНАВЛИВАЮЩИЕ БЛОКИ (КОЛЕНОМ, ПЯТКОЙ, ПОДУШЕЧКОЙ ПАЛЬЦЕВ)

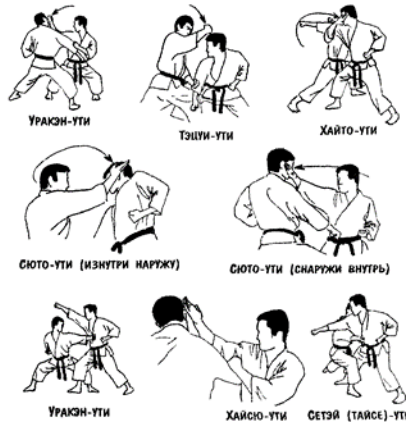


АГЭ-ЦУКИ НАНОСИТСЯ КАК ПРЯМОЙ УДАР ДВИЖЕНИЕМ КУЛАКА ПО ДУГЕ СНИЗУ ВВЕРХ (НАПРИМЕР В КАТА ЭМПИ)



УДАРЫ ЛОКТЯМИ КАК И УДАРЫ КОЛЕНЯМИ, ИСПОЛЬЗУЮТ НА КОРОТКОЙ ДИСТАНЦИИ

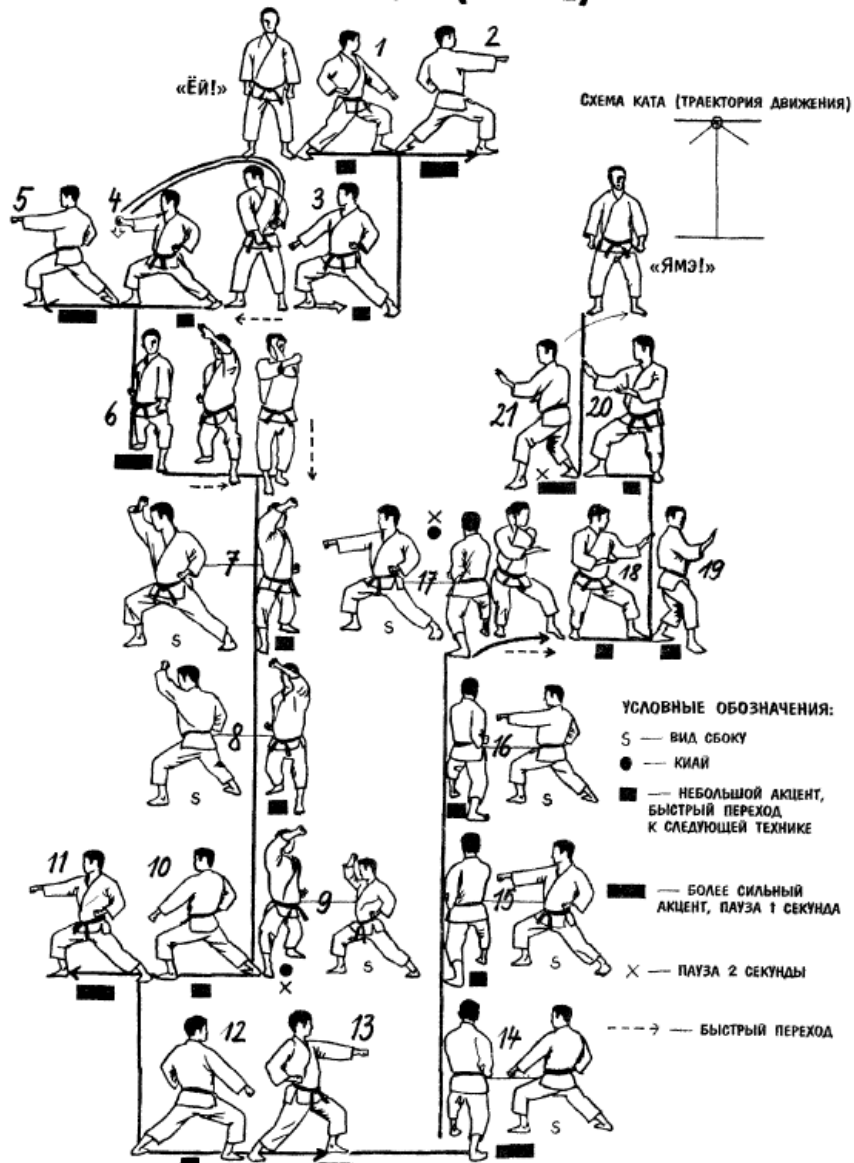
В. КРУГОВЫЕ УДАРЫ (УТИ-ВАДЗА)



4. УДАРЫ НОГАМИ — АСИ-ВАДЗА

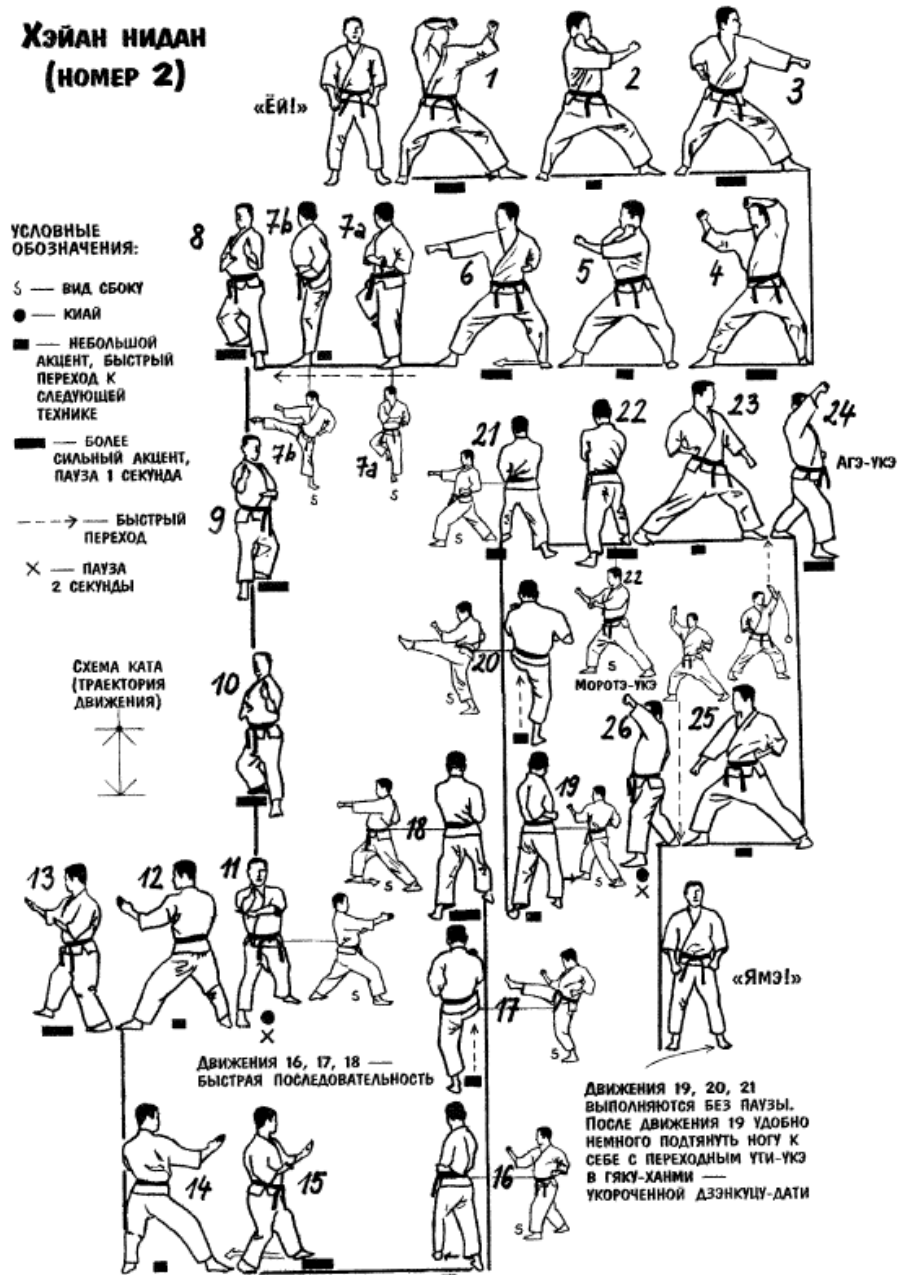


ХЭЙАН СЕДАН (НОМЕР 1)



ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА ОКОЛО 25 СЕКУНД

ХЭЙАН НИДАН (НОМЕР 2)



ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА — ОКОЛО 25 СЕКУНД