

WKF

Требования на 1 Дан

1 блок (техника)

1.Атаки в паре с партнёром

- гьяку-дзуки — чудан
- кидзами-дзуки — дзёдан
- кидзами + гьяку-дзуки (двойка) — чудан
- подсечка или бросок с последующим добиванием

**Техника должна соответствовать 6 критериям оценки правил каратэ WKF*

2.Атаки по снарядам

А. Атака в макивару (ракетка)

- маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой
- ура-маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой
- усиро-ура-маваси-гэри — дзёдан, сзади стоящей ногой

**Все техники выполняются по 3 повторения под каждую стойку.*

В. Атака в макивару («подушка»)

- маваси-гэри — чудан, сзади стоящей ногой
- йоко-гэри — чудан, впереди стоящей ногой
- усиро-гэри — чудан, сзади стоящей ногой

**Все техники выполняются по 3 повторения под каждую стойку.*

2 блок (техничко-тактический)

А. Встречные атаки

- | | |
|---|---|
| а) партнёр выполняет атаку кидзами-дзуки (дзёдан): | <ul style="list-style-type: none">• встречная атака рукой — чудан• встречная атака ногой — чудан |
| б) партнёр выполняет атаку кидзами + гьяку дзуки (дзёдан): | <ul style="list-style-type: none">• встречная атака ногой — дзёдан |

В. Защита + контратака

Партнёр выполняет атаки:

- гьяку-дзуки — чудан
- кидзами-дзуки — дзёдан
- кидзами + гьяку-дзуки — дзёдан
- маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой
- маваси-гэри — дзёдан, сзади стоящей ногой
- ура-маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой
- ура-маваси-гэри — дзёдан, сзади стоящей ногой

**Все техники выполняются по 3 повторения под каждую стойку.*

С. Кумитэ по заданию

- атака движущегося партнёра (партнёр двигается)
- защита (партнёр атакует)
- вольный бой (свободное кумитэ)

**Работа по 30 секунд против 3 разных партнёров, в форме свободного поединка по заданию, с судейств*

3 блок (физическая подготовка)

• Отжимания от пола — 50 раз	
• Упражнение на пресс — «складка» — 50 раз	<i>Складка — подъём прямых рук и прямых ног одновременно из положения лёжа на спине.</i>
• Бёрпи — 50 раз (классическое выполнение):	<i>Из положения «упор присев» → прыжок назад в «упор лёжа» → обязательное отжимание → возврат в «упор присев» → прыжок вверх.</i>

Требования на 2 Дан

1 блок (техника)

1.Атаки в паре с партнёром
• ои-дзуки (гьяку дзуки с шагом сзади стоящей ногой вперед) — дзёдан
• ои-дзуки+гьяку-дзуки (гьку дзуки + гьяку дзуки с шагом вперед) — дзёдан
• кидзами + гьяку-дзуки (двойка) — чудан
• подсечка или бросок с последующим добиванием

**Все техники выполняются по 3 повторения под каждую стойку. Техника должна соответствовать 6 критериям оценки правил каратэ WKF.*

2.Атаки по снарядам
А. Атака в макивару (ракетка)
• сдвоенный маваси-гэри без постановки ноги на пол — дзёдан-дзёдан, впереди стоящей ногой
• маваси гэри +ура-маваси-гэри с постановкой ноги на пол — дзёдан-дзёдан, впереди стоящей ногой
• сдвоенный маваси-гэри без постановки ноги на пол сзади стоящей ногой + ура-маваси-гэри впереди стоящей ногой с постановкой ноги на пол — дзедан –дзёдан
В. Атака в макивару (подушка)
• маваси-гэри чудан + усиро гэри чудан сзади стоящей ногой
• Ёко-гэри чудан впереди стоящей ногой + усиро гэри чудан сзади стоящей ногой

2 блок (технико-тактический)

1) Контрбросок от бьющей ноги партнера	
1) Партнёр выполняет атаку <i>*Техника выполняется по 2 повторения под каждую стойку</i>	• Маваси гэри дзедан впереди стоящей ногой • Маваси гэри чудан сзади стоящей ногой • Ура-маваси гэри впереди стоящей ногой • Ура-маваси гэри сзади стоящей ногой
2) Работа в клинче <i>*Техника выполняется по 3 повторения.</i>	• атака рукой • атака ногой • бросок (подсечка)
3) Защита + контратака Партнер выполняет атаки <i>*Техника выполняется по 2 повторения под каждую стойку</i>	• встречную атаку гьяку дзкки чудан • встречную атаку маваси гэри впереди стоящей ногой • встречную атаку ура-маваси гэри впереди стоящей ногой
4) Кумитэ по заданию <i>*Работа по 30 секунд против 3 разных партнёров, в форме свободного поединка по заданию, с судейством:</i>	• Партнёр выполняет встречные атаки руками и ногами • Партнёр активно атакует • Свободное кумитэ

3 блок (физическая подготовка)

• Отжимания от пола — 50 раз	
• Упражнение на пресс — «складка» — 50 раз	<i>Складка — подъём прямых рук и прямых ног одновременно из положения лёжа на спине.</i>
• Бёрпи — 50 раз (классическое выполнение):	<i>из положения «упор присев» → прыжок назад в «упор лёжа» → обязательное отжимание → возврат в «упор присев» → прыжок вверх.</i>
• Прыжки с подтягиванием коленей к груди — 50 раз	

Требования на 3 Дан

1 блок (техника)

1) Атаки в паре с партнёром
• Гьяку-дзуки (чудан) + кидзами дзуки (дзедан)
• Кидзами дзуки+ гьяку дзуки (двойка) чудан + кидзами дзуки (дзедан)
• Ои-дзуки (дзедан) + гьяку дзуки (чудан)
• Ои-дзуки+гьяку-дзуки (дзёдан) + кидзами дзуки (дзедан)

**Все техники выполняются по 3 повторения под каждую стойку. Техника должна соответствовать 6 критериям оценки правил каратэ WKF.*

**В каждом задании необходимо выполнять 2 отдельные атаки с выходом в стойку.*

1) Атаки по снарядам
А. Атака в макивару (ракетка)
• Маваси гэри (дзедан) + усиро-ура-маваси гэри сзади стоящей ногой
• Ура-маваси гэри (дзедан) + усиро-маваси гэри (дзедан) сзади стоящей ногой
В. Атака в макивару (подушка)
• Ёко-гэри (чудан) впереди стоящей ногой + Усиро гэри (чудан) сзади стоящей ногой
• Маваси гэри чудан + маваси гэри чудан в прыжке («торнадо») сзади стоящей ногой

2 блок (технико-тактический)

1.Многозадачность	
• атака+атака	*Партнер ассистирует: • Для выполнения атаки – партнер двигается. • Для выполнения встречи – партнер атакует кидзами цки • Для выполнения защиты – контратаки – партнер поочередно атакует: *Кидзами дзуки, впереди стоящей ногой , сзади стоящей ногой
• атака+встреча	
• атака + защита-контратака	
• встреча + атака	
• встреча + защита-контратака	
• защита-контратака + встреча	
• защита- контратака + атака	

**Техники выполняются по 3 различных варианта на каждое задание*

2.Кумитэ по заданию
<i>Работа по 30 секунд против 3 разных партнёров, в форме свободного поединка по заданию, с судейством:</i>
• Выполнение атаки с последующим выполнением атаки /встречи/ защиты-контратаки.
• Выполнение встречи или защиты-контратаки с последующим выполнением атаки /встречи/ защиты-контратаки
• Свободное кумитэ

**В пунктах 1 и 2 необходимо реагировать на свободные действия партнера и зарабатывать 2 оценки за одно выполнение*

3 блок (физическая подготовка)

Отжимания от пола — 50 раз	
Упражнение на пресс — «складка» — 50 раз	Складка — подъём прямых рук и прямых ног одновременно из положения лёжа на спине.
Бёрпи — 50 раз (классическое выполнение)	Из положения «упор присев» → прыжок назад в «упор лёжа» → обязательное отжимание → возврат в «упор присев» → прыжок вверх.
Удары гьяку-дзуки — чудан по снаряду на скорость — 15 секунд на каждую руку	
Удары маваси-гэри — чудан по снаряду на скорость — 15 секунд на каждую ногу	

ВАДО РЮ

Требования на 1 ДАН

КАТА:

- Чинто
- Бассай

кихон-кумитэ
одно из формы

Требования на 2 ДАН

КАТА:

- Бассай
- Нисэйси

кихон-кумитэ
одно из формы

Требования на 3 ДАН

КАТА:

- Нисэйси
- Вансю

кихон-кумитэ
одно из формы

СИТО РЮ

Общие требования

- Технически правильное исполнение ката и ДЗЮ КУМИТЭ (2 боя)

Требования на 1 ДАН

КАТА:

- обязательные: САНЧИН , БАССАЙ ДАЙ, СЭЙЕНЧИН,
- одно ката (ИТОСУ ХА): СИХО КОСОКУН ;ДЗИТТЕ
- одно ката (ХИГАОНА ХА): САЙФА, СЭЙСАН ,
- одно ката (другие): ДЗЮРОКУ , МАЦУКАДЗЕ

БУНКАЙ КАТА:

- обязательные: НАЙФАНЧИН СЁДАН, БАССАЙ ДАЙ СЭЙЕНЧИН
 - одно ката (ИТОСУ ХА): СИХО КОСОКУН (ДЗИТТЕ
 - одно ката (ХИГАОНА ХА): САЙФА, СЭЙСАН ,
- Одно ката (другие): ДЗЮРОКУ , МАЦУКАДЗЕ

Требования на 2 ДАН

КАТА:

- обязательные ката: ТЭНСЁ, НИПАЙПО, МАЦУМУРА РОХАЙ;
- одно ката (ИТОСУ ХА): ВАНСУ, ДЗИОН , КОСОКУН ДАЙ;
- одно ката (ХИГАОНА ХА): СЭПАЙ, СИСОЧИН;
- одно на выбор из других ката: СОЧИН, АНАНКО , СИНПА,

БУНКАЙ КАТА:

- обязательные ката: НИПАЙПО, МАЦУМУРА РОХАЙ ;
- одно ката (ИТОСУ ХА): ВАНСУ, ДЗИОН, КОСОКУН ДАЙ;
- одно ката (ХИГАОНА ХА): СЭПАЙ, СИСОЧИН;
- одно из других ката: СОЧИН, АНАНКО, СИНПА,

Требования на 3 ДАН

КАТА:

- обязательные ката: НАЙФАНЧИН СЁДАН, БАССАЙ ДАЙ,СЭЙЕНЧИН ,НИПАЙПО , МАЦУМУРА РОХАЙ;
- одно ката (ИТОСУ ХА): ДЗИИН ВАНСУ;
- одно ката (ХИГАОНА ХА): КУРУРУНФА, СИСОЧИН; СЭЙСАН
- одно на выбор из других ката: МАЦУМУРА СЭЙСАН , СИНПА ,

БУНКАЙ КАТА:

- обязательные ката: НАЙФАНЧИН СЁДАН, БАССАЙ ДАЙ,СЭЙЕНЧИН, НИПАЙПО, МАЦУМУРА РОХАЙ;
- одно ката (ИТОСУ ХА): ДЗИИН ВАНСУ;
- одно ката (ХИГАОНА ХА): КУРУРУНФА, СИСОЧИН; СЭЙСАН
- одно на выбор из других ката: МАЦУМУРА СЭЙСАН , СИНПА

ГОДЗЮ РЮ

Требования на 1 ДАН

КАТА:

- Гекисай дай ичи – Сисочин
- Санчин (Сенсей Тёджюн Мияги)

БУНКАЙ:

- Гекисай дай ичи – Сисочин.
- Гекисай дай ичи - Рэндзоку бункай.

Требования на 2 ДАН

КАТА:

- Гекисай дай ичи – Сисочин
- Санчин (Сенсей Тёджюн Мияги)
- Санчин (Сенсей Канрё Хигаонна)

БУНКАЙ:

- Гекисай дай ичи – Сисочин.
- Гекисай дай ичи - Рэндзоку бункай.

Требования на 3 ДАН

КАТА:

- Гекисай дай ичи – Сисочин
- Санчин (Сенсей Тёджюн Мияги)
- Санчин (Сенсей Канрё Хигаонна)
- Теншо

БУНКАЙ:

- Гекисай дай ичи – Сисочин.
- Гекисай дай ичи - Рэндзоку бункай.

СЁТОКАН

Требования на 1 ДАН

КАТА:

- Канку дай
- Тэкки сёдан
- Хейан 1-5

КИХОН:

- Согласно таблице

КУМИТЭ:

Дзию иппон

Требования на 2 ДАН

КАТА:

- Канку дай
- Тэкки нидан
- Энпи

КИХОН:

- Согласно таблице

КУМИТЭ:

Дзию иппон

Требования на 3 ДАН

КАТА:

- Канку дай
- Тэкки сандан
- Унсу
- Канку сё

КИХОН:

- Согласно таблице

КУМИТЭ:

Дзию иппон

Кихон на 1-3 Дан

Идо (Перемещение) (кихон камаэ)	
1	Ои дзуки (дзенкуцу дачи)
2	Агэ укэ (дзенкуцу дачи)
3	Чудан удэ укэ (дзенкуцу дачи, ханми)
4	Шуто укэ (кокуцу дачи)
5	Маэ гэри
6	Ёко гэри (кибадачи)
7	Маваси гэри
Идо (дзию камаэ)	
8	Чудан кидзами маэ маваси гэри – дзедан маваси гэри – чудан гияку дзуки
9	Чудан маваси гэри – усиро гэри – агэ укэ – гияку дзуки
10	Маэ гэри – ёко гэри (кэкоми) – ои дзуки
11	Кидзами дзуки – санбон рэн дзуки – агэ укэ котай (отступление) – маваси гэри (вперёд) – уракен учи – ои дзуки
12	Кидзами дзуки – гияку дзуки – дзёдан маваси гэри – гияку дзуки – усиро гэри – уракен учи – гияку дзуки
13	Чудан гияку дзуки – шуто укэ (кокуцу дачи) (котай) – маваси дзёдан маваси гэри – гияку дзуки
14	12 практических кумитэ/13 практических кумитэ
Котэй (кихон камаэ) на месте	
15	(дзенкуцу дачи) гэдан барай – гияку дзуки (левой, правой)
16	(кокуцу дачи) Агэ укэ – сото укэ – гияку дзуки (левой, правой)
17	Намигааши (киба дачи)
18	Ёнхо гэри (четыре стороны) (дзенкуцу дачи) саю (левой правой)