

10 КЮ (минимальный возраст 6 лет)											
WKF			СЁТОКАН		СИТО РЮ		ГОДЗЮ РЮ		ВАДО РЮ		
КИХОН	гяку-дзуки — тюдан	демонстрация без партнера 5 повторений в левосторонней и правосторонней стойке	чоку дзуки (хэйко дачи)	10 повторений стоя на месте	тюдан ои дзуки (мото дачи/хан дзэнкуцу)	5 шагов	тюдан ои дзуки (мото дачи/хан дзэнкуцу)	5 шагов	соноба дзуки (найханчи дачи)	10 повторений стоя на месте	
	гяку-дзуки — дзёдан		агэ удэ укэ (хэйко дачи)				нидан дзуки (найханчи дачи)				
	маэ-гэри — тюдан, сзади стоящей ногой		сото укэ (хэйко дачи)		тюдан маэ гэри кекоми (мото дачи)		тюдан маэ гэри кекоми (мото дачи)		агэ уке (найханчи дачи)		
	маэ-гэри — дзёдан, сзади стоящей ногой		гэдан барай (хэйко дачи)		агэ укэ (дзэнкуцу дачи)		агэ укэ (дзэнкуцу дачи)				
	маэ гэри (хэйсоку дачи)		гэдан барай (дзэнкуцу дачи)		гэдан барай (дзэнкуцу дачи)		агэ уке – гяку дзуки (найханчи дачи)				
КАТА			ТЭЙКЁКУ СЁДАН		ТЭЙКЁКУ СЁДАН		ГЕКИСАЙ ДАЙ ИЧИ		КИХОН-НО-КАТА		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	поперечный шлагат										
	отжимания от пола		10 раз								

9 КЮ (минимальный возраст 7 лет)											
WKF			СЁТОКАН		СИТО РЮ		ГОДЗЮ РЮ		ВАДО РЮ		
КИХОН	гяку-дзуки — тюдан	демонстрация без партнера 5 повторений в левосторонней и правосторонней стойке	ои дзуки (дзэнкуцу дачи) с шагом вперед	5 шагов	тюдан ой дзуки (мото дачи/хан дзэнкуцу)	5 шагов	тюдан ой дзуки (мото дачи/хан дзэнкуцу)	5 шагов	соноба дзуки (найханчи дачи)	10 повторений стоя на месте	
	гяку-дзуки — дзёдан		агэ удэ укэ (дзэнкуцу дачи) с отходом назад		тюдан маз гэри кекоми (мото дачи)		тюдан маз гэри кекоми (мото дачи)		нидан дзуки (найханчи дачи)		
	маэ-гэри — тюдан, сзади стоящей ногой		сото удэ укэ (дзэнкуцу дачи) с шагом вперед		тюдан маваси гэри (асикуби)		тюдан маваси гэри (асикуби)		агэ уке (найханчи дачи)		
			гэдан барай (дзэнкуцу дачи) с отходом назад		агэ укэ (дзэнкуцу дачи)		агэ укэ (дзэнкуцу дачи)		агэ уке – гяку дзуки (найханчи дачи)		
	маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой		маэ гэри (дзэнкуцу дачи) с шагом вперед		сото укэ (дзэнкуцу дачи)		сото укэ (дзэнкуцу дачи)		маэ гэри (хэйсоку дачи)		
КАТА			ТЭЙКЁКУ СЁДАН		ТЭЙКЁКУ САНДАН		ГЕКИСАЙ ДАЙ ИЧИ		КИХОН-НО-КАТА		
ТЕХНИКА НА СНАРЯДАХ	маэ-гэри — тюдан, сзади стоящей ногой	выполняется в макивару 3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке	ои дзуки (дзэнкуцу дачи)	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке на макивара	гяку дзуки с подшагом (цуги аси)	по 15 сек на макивара	гяку дзуки с подшагом (цуги аси)	по 15 сек на макивара	соноба дзуки (найханчи дачи)	3 повторения каждой рукой на макивара	
			маэ гэри (дзэнкуцу дачи)		тюдан маваси гэри сзади стоящей ногой и переходом вперед в другую стойку, отшаг, возврат в кумитэ камаэ		тюдан маваси гэри сзади стоящей ногой и переходом вперед в другую стойку, отшаг, возврат в кумитэ камаэ		маэ гэри (хэйсоку дачи)	3 повторения каждой ногой на макивара	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	поперечный шлагат										
	отжимания от пола	10 раз									
	подъём корпуса из положения лёжа (пресс)	10 раз									

			8 КЮ (минимальный возраст 7 лет)								
WKF			СЁТОКАН		СИТО РЮ		ГОДЗЮ РЮ		ВАДО РЮ		
КИХОН	гяку-дзуки — тюдан	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке	ои дзуки (дзэнкуцу дачи) с шагом вперед	5 шагов	тюдан ои дзуки (мото дачи/хан дзэнкуцу)	5 шагов	тюдан ои дзуки (мото дачи/хан дзэнкуцу)	5 шагов	соноба дзуки (найханчи дачи)	10 повторений стоя на месте	
	гяку-дзуки — дзёдан		агэ удэ укэ (дзэнкуцу дачи) с отходом назад		тюдан гяку дзуки (мото дачи/хан дзэнкуцу)		тюдан гяку дзуки (мото дачи/хан дзэнкуцу)		нидан дзуки (найханчи дачи)		
	маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой		сото удэ укэ (дзэнкуцу дачи) с шагом вперед		тюдан маэ гэри кекоми (мото дачи)		тюдан маэ гэри кекоми (мото дачи)		агэ уке – гяку дзуки (найханчи дачи)		
	ура-маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой		гэдан барай (дзэнкуцу дачи) с отходом назад		дзёдан маваси гэри (асикуби)		дзёдан маваси гэри (асикуби)		гэдан барай – гяку дзуки (найханчи дачи)		
			сюто укэ (кокуцу дачи) с шагом вперед		агэ укэ (дзэнкуцу дачи)		агэ укэ (дзэнкуцу дачи)		маэ гэри (хэйсоку дачи)		
			маэ гэри (дзэнкуцу дачи) с шагом вперед		еко ути укэ (дзэнкуцу дачи)		еко ути укэ (дзэнкуцу дачи)		маваси гэри (дзэнкуцу дачи)	5 шагов	
					сото укэ (дзэнкуцу дачи)		сото укэ (дзэнкуцу дачи)				
					гэдан барай (дзэнкуцу дачи)		гэдан барай (дзэнкуцу дачи)				
КУМИТЭ	защита и контратака гяку-дзуки — дзёдан	партнер атакует гяку-дзуки — тюдан 3 повторения в рабочей стойке	атака: ои дзуки дзёдан (дзэнкуцу дачи)	кихон гохон кумитэ	атака: одиночный удар рукой - гяку дзуки дзёдан; защита: тэни/агэ укэ/гяку дзуки (тюдан, дзёдан)	кихон иппон кумитэ (4 задания по 15 сек)	атака: одиночный удар рукой - гяку дзуки дзёдан; защита: тэни/агэ укэ/гяку дзуки (тюдан, дзёдан)	кихон иппон кумитэ (4 задания по 15 сек)	атака: соноба дзуки тюдан (найханчи дачи)	10 повторений стоя на месте	
	защита: агэ удэ укэ (дзэнкуцу дачи)		атака: одиночный удар рукой - гяку дзуки тюдан; защита: тэни //гэдан барай //гяку дзуки (тюдан, дзёдан)		атака: одиночный удар рукой - гяку дзуки тюдан; защита: тэни //гэдан барай //гяку дзуки (тюдан, дзёдан)		защита: гэдан барай (найханчи дачи)				
	защита и контратака маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой		атака: ои дзуки тюдан (дзэнкуцу дачи)		атака: одиночный удар ногой – маэ гэри тюдан; защита: тэни //гэдан барай //гяку дзуки тюдан (тюдан, дзёдан)		атака: одиночный удар ногой – маэ гэри тюдан; защита: тэни //гэдан барай //гяку дзуки тюдан (тюдан, дзёдан)		атака: соноба дзуки дзёдан (найханчи дачи)		
			защита: сото удэ укэ (дзэнкуцу дачи)		атака: одиночный удар ногой – маваси гэри тюдан; защита: тэни //гэдан барай //гяку дзуки (тюдан, дзёдан)		атака: одиночный удар ногой – маваси гэри тюдан; защита: тэни //гэдан барай //гяку дзуки (тюдан, дзёдан)		защита: агэ укэ барай (найханчи дачи)		
КАТА	ТЭЙКЁКУ СЁДАН ГЕКИСАЙ ДАЙ ИЧИ КИХОН-НО-КАТА	одно ката на выбор	ХЭЙАН СЁДАН		ХЭЙАН НИДАН		ГЕКИСАЙ ДАЙ ИЧИ		КИХОН-НО-КАТА		
ТЕХНИКА НА СНАРЯДАХ	гяку-дзуки — тюдан	выполняется в макивару 3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке	ои дзуки (дзэнкуцу дачи)	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке на макивара	дзёдан кизами дзуки	по 15 сек на макивара	дзёдан кизами дзуки	по 15 сек на макивара	соноба дзуки (найханчи дачи)	3 повторения каждой рукой на макивара	
	маэ-гэри — тюдан, сзади стоящей ногой		гяку дзуки с подшагом (цуги аси) или через челночный шаг (дзёдан, тюдан)		гяку дзуки с подшагом (цуги аси) или через челночный шаг (дзёдан, тюдан)		маэ гэри (хэйсоку дачи)		3 повторения каждой ногой на макивара		
	маэ гэри (дзэнкуцу дачи)		дзёдан сури конде маваси гэри впереди стоящей ногой;				дзёдан сури конде маваси гэри впереди стоящей ногой;				
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	поперечный шпагат										
	продольный шпагат	на правую и левую ногу									
	отжимания от пола	15 раз									
	подъём корпуса из положения лёжа (пресс)	15 раз									

7 КЮ (минимальный возраст 8 лет)										
WKF			СЁТОКАН		СИТО РЮ		ГОДЗЮ РЮ		ВАДО РЮ	
КИХОН	гяку-дзуки — тюдан	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке	ои дзуки (дзэнкүцу дачи) с шагом вперед	5 шагов	тюдан ои дзуки (мото дачи/хан дзэнкүцу)	5 шагов	тюдан ои дзуки (мото дачи/хан дзэнкүцу)	5 шагов	соноба дзуки (найханчи дачи)	10 повторений стоя на месте
	гяку-дзуки — дзёдан		тюдан гяку дзуки (мото дачи/хан дзэнкүцу)		тюдан гяку дзуки (мото дачи/хан дзэнкүцу)					
	кизами-дзуки — дзёдан		тюдан маэ гэри кекоми (мото дачи)		тюдан маэ гэри кекоми (мото дачи)					
	маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой		сото удэ укэ (дзэнкүцу дачи) с шагом вперед		тюдан еко гэри кекоми (хачи дзи дачи)		тюдан еко гэри кекоми (хачи дзи дачи)		джун дзуки (дзэнкүцу дачи)	
	маваси-гэри — дзёдан, сзади стоящей ногой		гэдан барай (дзэнкүцу дачи) с отходом назад		дзёдан маваси гэри (асикуби)		дзёдан маваси гэри (асикуби)		гяку дзуки (дзэнкүцу дачи)	
	ура-маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой		сюто укэ (кокуцу дачи) с шагом вперед		агэ укэ (дзэнкүцу дачи)		агэ укэ (дзэнкүцу дачи)		маэ гэри (дзэнкүцу дачи)	
			маэ гэри (дзэнкүцу дачи) с шагом вперед			еко ути укэ (дзэнкүцу дачи)	еко ути укэ (дзэнкүцу дачи)	маваси гэри (дзэнкүцу дачи)	5 шагов	
					сото укэ (дзэнкүцу дачи)	сото укэ (дзэнкүцу дачи)	кэттэ джун-дзуки (дзэнкүцу дачи)			
					гэдан барай (дзэнкүцу дачи)	гэдан барай (дзэнкүцу дачи)	маэ гэри - маваси гэри (дзэнкүцу дачи)			
КУМИТЭ	защита и контратака гяку-дзуки — дзёдан	партнер атакует гяку-дзуки — тюдан 3 повторения в рабочей стойке	атака: ои дзуки дзёдан (дзэнкүцу дачи)	кихон гохон кумитэ	атака: одиночный удар рукой - гяку дзуки дзёдан; защита: тэни/агэ укэ/гяку дзуки (тюдан, дзёдан)	кихон иппон кумитэ (4 задания по 15 сек)	атака: одиночный удар рукой - гяку дзуки дзёдан; защита: тэни/агэ укэ/гяку дзуки (тюдан, дзёдан)	кихон иппон кумитэ (4 задания по 15 сек)	атака: одиночный удар рукой - гяку дзуки дзёдан; защита: агэ укэ/гяку дзуки (тюдан, дзёдан)	кихон иппон кумитэ (4 задания по 15 сек)
			защита: агэ удэ укэ (дзэнкүцу дачи)		атака: одиночный удар рукой - гяку дзуки тюдан; защита: тэни //гэдан барай //гяку дзуки (тюдан, дзёдан)		атака: одиночный удар рукой - гяку дзуки тюдан; защита: тэни //гэдан барай //гяку дзуки (тюдан, дзёдан)		атака: одиночный удар ногой – маэ гэри тюдан; защита: гэдан барай/гяку дзуки (тюдан, дзёдан)	
	защита и контратака кизами-дзуки — дзёдан		атака: ои дзуки тюдан (дзэнкүцу дачи)		атака: одиночный удар ногой – маэ гэри тюдан; защита: тэни //гэдан барай //гяку дзуки тюдан (тюдан, дзёдан)		атака: одиночный удар ногой – маэ гэри тюдан; защита: тэни //гэдан барай //гяку дзуки тюдан (тюдан, дзёдан)		атака: одиночный удар ногой – маэ гэри тюдан; защита: гэдан барай/гяку дзуки (тюдан, дзёдан)	
			защита: сото удэ укэ (дзэнкүцу дачи)		атака: одиночный удар ногой – маваси гэри тюдан; защита: тэни //гэдан барай //гяку дзуки (тюдан, дзёдан)		атака: одиночный удар ногой – маваси гэри тюдан; защита: тэни //гэдан барай //гяку дзуки (тюдан, дзёдан)		атака: одиночный удар ногой – маваси гэри тюдан; защита: гэдан барай/гяку дзуки (тюдан, дзёдан)	
КАТА	ХЭЙАН СЁДАН ГЕКИСАЙ ДАЙ ИЧИ КИХОН-НО-КАТА	одно ката на выбор	ХЭЙАН НИДАН		ХЭЙАН САНДАН БУНКАЙ КАТА ХЭЙ АН НИДАН		ГЕКИСАЙ ДАЙ НИ БУНКАЙ КАТА ГЕКИСАЙ ДАЙ ИЧИ		ПИНАН-НИДАН	
ТЕХНИКА НА СНАРЯДАХ	гяку-дзуки — тюдан	выполняется в макивару 3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке	ои дзуки (дзэнкүцу дачи)	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке на макивара	одиночный удар тобикоми гяку дзуки	по 15 сек на макивара	одиночный удар тобикоми гяку дзуки	по 15 сек на макивара	джун дзуки (дзэнкүцу дачи)	3 повторения каждой рукой на макивара
	маваси-гэри — тюдан, сзади стоящей ногой		маэ гэри (дзэнкүцу дачи)		тюдан маэ гэри + дзёдан маваси гэри с промежуточным касанием пола (комбинация аси+аси)		тюдан маэ гэри + дзёдан маваси гэри с промежуточным касанием пола (комбинация аси+аси)		дзёдан кизами цуги // гяку дзуки (тюдан, дзёдан, комбинация тэ+тэ)	дзёдан кизами цуги // гяку дзуки (тюдан, дзёдан, комбинация тэ+тэ)
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	поперечный шпагат									
	продольный шпагат	на правую и левую ногу								
	отжимания от пола	15 раз								
	подъём корпуса из положения лёжа (пресс)	20 раз								

6 КЮ (минимальный возраст 8 лет)															
WKF			СЁТОКАН		СИТО РЮ		ГОДЗЮ РЮ		ВАДО РЮ						
КИХОН	гяку-дзуки — дзёдан	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке	ои дзуки (дзэнкүцу дачи) с шагом вперед		5 шагов	тюдан ои дзуки (мото дачи/хан дзэнкүцу)		5 шагов	тюдан ои дзуки (мото дачи/хан дзэнкүцу)		5 шагов	джун дзуки (дзэнкүцу дачи)		5 шагов	
	гяку дзуки (дзэнкүцу дачи) с шагом вперед		тюдан гяку дзуки (мото дачи/хан дзэнкүцу)			тюдан гяку дзуки (мото дачи/хан дзэнкүцу)			гяку дзуки (дзэнкүцу дачи)						
	сото удэ укэ + гяку дзуки (дзэнкүцу дачи) с шагом вперед		тюдан маэ гэри кекоми (мото дачи)			тюдан маэ гэри кекоми (мото дачи)			кэттэ джун-дзуки (дзэнкүцу дачи)						
	гэдан барай + гяку дзуки (дзэнкүцу дачи) с отходом назад		тюдан еко гэри кекоми (хачи дзи дачи)			тюдан еко гэри кекоми (хачи дзи дачи)			кэттэ гяку-дзуки (дзэнкүцу дачи)						
	агэ удэ укэ + гяку дзуки (дзэнкүцу дачи) с шагом вперед		дзёдан маваси гэри (асикуби)			дзёдан маваси гэри (асикуби)			маэ гэри (дзэнкүцу дачи)						
	ура-маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой		агэ укэ (дзэнкүцу дачи)			агэ укэ (дзэнкүцу дачи)			маваси гэри (дзэнкүцу дачи)						
			еко ути укэ (дзэнкүцу дачи)			еко ути укэ (дзэнкүцу дачи)			ура маваси гэри (дзэнкүцу дачи)						
			сото укэ (дзэнкүцу дачи)			сото укэ (дзэнкүцу дачи)			сокуто гэри (ёко) (дзэнкүцу дачи)						
маэ гэри (дзэнкүцу дачи) с шагом вперед		гэдан барай (дзэнкүцу дачи)		гэдан барай (дзэнкүцу дачи)		сокуто гэри (ёко) (дзэнкүцу дачи)									
ура-маваси-гэри — дзёдан, сзади стоящей ногой		ёко гэри кэагэ (киба дачи)		гэдан сюто барай (сико дачи)		гэдан сюто барай (сико дачи)		маэ гэри - маваси гэри (дзэнкүцу дачи)							
				тюдан сюто укэ (нэко аси дачи)		тюдан сюто укэ (нэко аси дачи)									
КУМИТЭ	гяку-дзуки — тюдан (встречное действие)	партнер атакует кизами-дзуки — дзёдан 3 повторения в рабочей стойке	атака: ои дзуки дзёдан (дзэнкүцу дачи) защита: агэ удэ укэ (дзэнкүцу дачи)		кихон иппон кумитэ (4 задания по 15 сек)	атака: одиночный удар рукой - гяку дзуки дзёдан; защита: тэни/агэ укэ/гяку дзуки (тюдан, дзёдан)		кихон иппон кумитэ (4 задания по 15 сек)	атака: одиночный удар рукой - гяку дзуки дзёдан; защита: тэни/агэ укэ/гяку дзуки (тюдан, дзёдан)		кихон иппон кумитэ (4 задания по 15 сек)	атака: одиночный удар рукой - гяку дзуки дзёдан; защита: агэ укэ/гяку дзуки (тюдан, дзёдан)		кихон иппон кумитэ (4 задания по 15 сек)	
	защита и контратака кизами-дзуки — дзёдан		атака: ои дзуки тюдан (дзэнкүцу дачи) защита: сото удэ укэ (дзэнкүцу дачи)			атака: одиночный удар рукой - гяку дзуки тюдан; защита: тэни //гэдан барай //гяку дзуки (тюдан, дзёдан)			атака: одиночный удар рукой - гяку дзуки тюдан; защита: тэни //гэдан барай //гяку дзуки (тюдан, дзёдан)			атака: одиночный удар ногой – маваси гэри дзёдан; защита: гэдан барай/гяку дзуки (тюдан, дзёдан)			
	маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой (встречное действие)		атака: маэ гэри тюдан (дзэнкүцу дачи) защита: гэдан барай (дзэнкүцу дачи)			атака: одиночный удар ногой – маэ гэри тюдан; защита: тэни //гэдан барай //гяку дзуки тюдан (тюдан, дзёдан)			атака: одиночный удар ногой – маэ гэри тюдан; защита: тэни //гэдан барай //гяку дзуки тюдан (тюдан, дзёдан)			атака: одиночный удар ногой – ура маваси гэри дзёдан; защита: сото укэ/гяку дзуки (тюдан, дзёдан)			
КАТА	ХЭЙАН НИДАН ГЕКИСАЙ ДАЙ НИ ПИНАН НИДАН	одно ката на выбор	ХЭЙАН НИДАН ХЭЙАН САНДАН		ХЭЙАН САНДАН ХЭЙАН ГОДАН БУНКАЙ КАТА ХЭЙ АН САНДАН		ГЕКИСАЙ ДАЙ НИ САЙФА БУНКАЙ КАТА САЙФА (первые 3 бункай)		ПИНАН НИДАН ПИНАН СЁДАН						
ТЕХНИКА НА СНАРЯДАХ	маваси-гэри — тюдан, сзади стоящей ногой	выполняется в макивару 3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке	гяку дзуки (дзэнкүцу дачи)		3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке на макивара	уракэн ути цуги аси// гяку дзуки (дзёдан, тюдан комбинация тэ+тэ)		по 15 сек на макивара	уракэн ути цуги аси// гяку дзуки (дзёдан, тюдан комбинация тэ+тэ)		по 15 сек на макивара	гяку дзуки (дзэнкүцу дачи)		3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке на макивара	
	ёко-гэри — тюдан, впереди стоящей ногой		ёко гэри кэагэ (киба дачи)			тюдан маэ гэри // дзёдан маваси гэри разными ногами (комбинация аси+аси) гяку дзуки ери аси + гяку дзуки (дзёдан, тюдан, комбинация тэ+тэ) маваси гэри тюдан // маваси гэри дзёдан, разными ногами (комбинация аси//аси)			тюдан маэ гэри // дзёдан маваси гэри разными ногами (комбинация аси+аси) гяку дзуки ери аси + гяку дзуки (дзёдан, тюдан, комбинация тэ+тэ) маваси гэри тюдан // маваси гэри дзёдан, разными ногами (комбинация аси//аси)			сокуто гэри (ёко) (дзэнкүцу дачи)			
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	поперечный шпагат														
	продольный шпагат	на правую и левую ногу													
	отжимания от пола	20 раз													
	подъём корпуса из положения лёжа (пресс)	20 раз													
	прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди	10 раз													
удержание положения планка на предплечьях		30 сек													

WKF			СЁТОКАН		СИТО РЮ		ГОДЗЮ РЮ		БАДО РЮ		
КИХОН	кизами + гяку-дзуки — дзёдан	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке	ои дзуки (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед	5 шагов	тюдан ои дзуки (мото дачи/хан дзэнкүцү)	5 шагов	тюдан ои дзуки (мото дачи/хан дзэнкүцү)	5 шагов	джун дзуки (дзэнкүцү дачи)	5 шагов	
	гяку дзуки (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед		тюдан гяку дзуки (мото дачи/хан дзэнкүцү)		тюдан гяку дзуки (мото дачи/хан дзэнкүцү)						
	сото удэ укэ + эмпи-үти (дзэнкүцү дачи + кибя дачи) с шагом вперед		тюдан маэ гэри кекоми (мото дачи)		тюдан маэ гэри кекоми (мото дачи)						
	агэ удэ укэ + гяку дзуки (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед		тюдан еко гэри кекоми (хачи дзи дачи)		тюдан еко гэри кекоми (хачи дзи дачи)						
	үти удэ укэ + гяку дзуки (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед		дзёдан маваси гэри (асикуби)		дзёдан маваси гэри (асикуби)						
	гэдан барай + гяку дзуки (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед		агэ укэ (дзэнкүцү дачи)		агэ укэ (дзэнкүцү дачи)						
ура-маваси-гэри — дзёдан, сзади стоящей ногой	усиро-ура-маваси-гэри — дзёдан, сзади стоящей ногой		сүто укэ + гяку нуки тэ (кокуцү дачи + дзэнкүцү дачи) с шагом вперед		еко үти укэ (дзэнкүцү дачи)	5 ударов	еко үти укэ (дзэнкүцү дачи)	5 ударов	ура маваси гэри (дзэнкүцү дачи)		
			маэ гэри (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед		сото укэ (дзэнкүцү дачи)		сото укэ (дзэнкүцү дачи)				
			гэдан барай (дзэнкүцү дачи)		гэдан сүто барай (сико дачи)		гэдан сүто барай (сико дачи)				
			тюдан сүто укэ (нэко аси дачи)		тюдан сүто укэ (нэко аси дачи)		тюдан сүто укэ (нэко аси дачи)				
			сүто үти го хо (ребром ладони)		сүто үти го хо (ребром ладони)		сүто үти го хо (ребром ладони)				
			хидзи атэ го хо (локтями)		хидзи атэ го хо (локтями)		хидзи атэ го хо (локтями)				
КУМИТЭ	защита и любая контратака	партнер атакует гяку-дзуки — тюдан 3 повторения в рабочей стойке	атака: ои дзуки дзёдан + ои дзуки тюдан + маэ гэри тюдан (дзэнкүцү дачи) защита: агэ удэ укэ + сото удэ укэ + гэдан барай (дзэнкүцү дачи)	кихон санбон кумитэ	атака: любой удар рукой (гяку дзуки, кизами дзуки дзёдан, тюдан) защита: защита и любая одиночная контратака	дзию иппон кумитэ (2 задания по 30 сек)	атака: любой удар рукой (гяку дзуки, кизами дзуки дзёдан, тюдан) защита: защита и любая одиночная контратака	дзию иппон кумитэ (2 задания по 30 сек)	атака: любой удар рукой (гяку дзуки, кизами дзуки дзёдан/тюдан) защита: защита и любая одиночная контратака	дзию иппон кумитэ (2 задания по 30 сек)	
	гяку-дзуки — тюдан (встречное действие)										партнер атакует кизами-дзуки — дзёдан 3 повторения в рабочей стойке
	маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой (встречное действие)										
	ура-маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой (встречное действие)										
КАТА	ХЭЙАН НИДАН ГЕКИСАЙ ДАЙ НИ ПИНАН НИДАН	одно ката на выбор	ХЭЙАН САНДАН ХЭЙАН ЁНДАН		ХЭЙАН ГОДАН ХЭЙАН ЁНДАН БУНКАЙ КАТА ХЭЙ АН ГОДАН		САЙФА СЕЮНЧИН БУНКАЙ КАТА САЙФА		ПИНАН СЁДАН ПИНАН САНДАН		
ТЕХНИКА НА СНАРЯДАХ	ёко-гэри — тюдан, впереди стоящей ногой	выполняется в макивару 3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке	гяку дзуки (дзэнкүцү дачи)	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке на макивара	кизами дзуки // тобикоми гяку дзуки (дзёдан, тюдан комбинация тэ+тэ)	по 15 сек на лапах	кизами дзуки // тобикоми гяку дзуки (дзёдан, тюдан комбинация тэ+тэ)	по 15 сек на лапах	гяку дзуки (дзэнкүцү дачи)	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке на макивара	
	усиро-гэри — тюдан, сзади стоящей ногой		ёко гэри кэкоми (киба дачи)		одинокный удар дзёдан ура маваси гэри		одинокный удар дзёдан ура маваси гэри		сокуто гэри (ёко) (дзэнкүцү дачи)		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	поперечный шпагат										
	продольный шпагат	на правую и левую ногу									
	отжимания от пола	25 раз									
	подъём корпуса из положения лёжа (пресс)	30 раз									
	прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди	15 раз									
	удержание положения планка на предплечьях	40 сек									

WKF			СЁТОКАН		СИТО РЮ		ГОДЗЮ РЮ		ВАДО РЮ			
КИХОН	кизами + гяку-дзуки — дзёдан	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке	ои дзуки (дзэнкуцу дачи) с шагом вперед	5 шагов	сюто ути го хо (ребром ладони)	5 ударов	сюто ути го хо (ребром ладони)	5 ударов	джун дзуки но цукоми (дзэнкуцу дачи)	5 шагов		
	гяку дзуки (дзэнкуцу дачи) с шагом вперед		гяку дзуки но цукоми (дзэнкуцу дачи)									
	ои-дзуки — дзёдан		сото удэ укэ + эмпи-үти (дзэнкуцу дачи + кибa дачи) с шагом вперед						тобикоми-дзуки (дзэнкуцу дачи)			
			агэ удэ укэ + гяку дзуки (дзэнкуцу дачи) с шагом вперед						нагаси-дзуки (хамми дачи)			
			үти удэ укэ + гяку дзуки (дзэнкуцу дачи) с шагом вперед						кэттэ джун-дзуки но цукоми (дзэнкуцу дачи)			
сдвоенный маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой	гэдан барай + гяку дзуки (дзэнкуцу дачи) с шагом вперед	кэттэ гяку дзуки но цукоми (дзэнкуцу дачи)										
	сюто укэ + гяку нуки тэ (кокуцу дачи + дзэнкуцу дачи) с шагом вперед	нагаси уке - уракэн-дзуки (дзэнкуцу дачи)										
	сюто үти (дзэнкуцу дачи) с шагом вперед	маэ гэри - маваси гэри (дзэнкуцу дачи)										
сдвоенный удар маваси-гэри — тюдан + ура-маваси-гэри — дзёдан, сзади стоящей ногой	уракэн үти (дзэнкуцу дачи) с шагом вперед	сурикоми маэ гэри - нагаси-дзуки - маваси гэри (дзэнкуцу дачи)										
	маэ гэри (дзэнкуцу дачи) с шагом вперед	маэ гэри, маваси гэри, сурикоми маэ гэри, сокуто гэри (ёко), ура маваси гэри, сурикоми ура маваси гэри, сурикоми ура маваси гэри, усиро гэри, усиро ура маваси гэри										
	ёко гэри кзагэ (киба дачи)											
	ёко гэри кэкоми (киба дачи)											
КУМИТЭ	защита и любая контратака	партнер атакует кизами-дзуки — дзёдан 3 повторения в рабочей стойке	атака: ои дзуки дзёдан + ои дзуки тюдан + маэ гэри тюдан (дзэнкуцу дачи) защита: агэ удэ укэ + сото удэ укэ + гэдан барай (дзэнкуцу дачи)	кихон иппон кумитэ	атака: любая комбинация руками из 2-х ударов тэ+тэ: (дзуки, уракэн үти). защита: любая защита контратака (одиночная или комбинация)	якусоку кумитэ (3 задания по 30 сек)	атака: любая комбинация руками из 2-х ударов тэ+тэ: (дзуки, уракэн үти) защита: любая защита контратака (одиночная или комбинация)	якусоку кумитэ (3 задания по 30 сек)	атака: любой удар рукой (гяку дзуки, кизами дзуки дзёдан/тюдан)	дзю иппон кумитэ (2 задания по 30 сек)		
	кизами-дзуки — дзёдан (встречное действие)	партнер атакует маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой 3 повторения в рабочей стойке	атака: ои дзуки тюдан (дзэнкуцу дачи) защита: сото удэ укэ + гяку дзуки (дзэнкуцу дачи)						атака: любая комбинация ногами из 2-х ударов: аси+аси: (в арсенале: маэ гэри, маваси гэри, ура маваси гэри) защита: любая защита контратака (одиночная или комбинация)		атака: любая комбинация ногами из 2-х ударов: аси+аси: (в арсенале: маэ гэри, маваси гэри, ура маваси гэри) защита: любая защита контратака (одиночная или комбинация)	защита: защита и любая контратака (одиночная или комбинация)
	ура-маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой (встречное действие)	партнер атакует кизами-дзуки — дзёдан 3 повторения в рабочей стойке	атака: маэ гэри тюдан (дзэнкуцу дачи) защита: гэдан барай + гяку дзуки (дзэнкуцу дачи) атака: ёко гэри кэкоми (дзэнкуцу дачи) защита: сото удэ укэ + гяку дзуки (дзэнкуцу дачи)						атака: любая комбинация "смешанная" тэ+аси или наоборот из 2-х ударов (в арсенале: дзуки, маэ гэри, маваси гэри, ура маваси гэри). защита: любая защита контратака (одиночная или комбинация)		атака: любая комбинация "смешанная" тэ+аси или наоборот из 2-х ударов (в арсенале: дзуки, маэ гэри, маваси гэри, ура маваси гэри) защита: любая защита контратака (одиночная или комбинация)	атака: любой удар ногой (маваси гэри дзёдан, тюдан, ура маваси гэри дзёдан, сокуто гэри (ёко) тюдан) защита: защита и любая контратака (одиночная или комбинация)
	КАТА	ХЭЙАН САНДАН САЙФА ПИНАН САНДАН	одно ката на выбор						ХЭЙАН ЁНДАН ХЭЙАН ГОДАН		ХЭЙАН ЁНДАН ХЭЙАН СЁДАН БУНКАЙ КАТА ХЭЙ АН ЁНДАН	
ТЕХНИКА НА СНАРЯДАХ	маваси-гэри — тюдан, сзади стоящей ногой	выполняется в макивару 3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке	гяку дзуки (дзэнкуцу дачи)	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке на макивара	по 15 сек на лапах	одиночный удар тобикоми ои дзуки	по 15 сек на лапах	одиночный удар тобикоми ои дзуки	по 15 сек на лапах	гяку дзуки (дзэнкуцу дачи)	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке на макивара	
	ёко-гэри — тюдан, впереди стоящей ногой		маваси гэри тюдан + ура маваси гэри дзёдан с промежуточным касанием пола			маваси гэри тюдан + ура маваси гэри дзёдан с промежуточным касанием пола		сокуто гэри (ёко) (дзэнкуцу дачи)				
			гяку дзуки / тобикоми гяку дзуки (дзёдан, тюдан, комбинация тэ+тэ)			гяку дзуки / тобикоми гяку дзуки (дзёдан, тюдан, комбинация тэ+тэ)		усиро гэри (дзэнкуцу дачи)				
			усиро-гэри — тюдан, сзади стоящей ногой			ёко гэри кэкоми (киба дачи)		одиночный удар дзёдан ура маваси гэри с поворотом на 360		одиночный удар дзёдан ура маваси гэри с поворотом на 360		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	поперечный шпагат											
	продольный шпагат	на правую и левую ногу										
	отжимания от пола	30 раз										
	подъём корпуса из положения лёжа (пресс)	30 раз										
	прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди	20 раз										
	удержание положения планка на предплечьях	50 сек										

WKF			СЁТОКАН		СИТО РЮ		ГОДЗЮ РЮ		БАДО РЮ					
КИХОН	кизами + гяку-дзуки — дзёдан	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке	ои дзуки (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед	5 шагов	сюто ути го хо (ребром ладони)	5 ударов	гекисай дай ичи - рензоку кумитэ	базовые комбинации	джун дзуки но цукоми (дзэнкүцү дачи)	5 шагов				
	гяку дзуки (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед		гяку дзуки но цукоми (дзэнкүцү дачи)											
	санбон дзуки (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед		тобикоми-дзуки (дзэнкүцү дачи)											
	сото удэ укэ + эмпи ути + уракэн ути (дзэнкүцү дачи + кибa дачи + дзэнкүцү дачи) с шагом вперед		нагаси-дзуки (хамми дачи)											
	ути удэ укэ + гяку дзуки (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед		кэттэ джун-дзуки но цукоми (дзэнкүцү дачи)											
	сёто ути укэ (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед		кэттэ гяку дзуки но цукоми (дзэнкүцү дачи)											
сдвоенный удар маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой	агэ удэ укэ + маэ гэри (ханми, дзэнкүцү дачи) с отходом назад	нагаси уке - уракэн-дзуки (дзэнкүцү дачи)												
сдвоенный удар маваси-гэри — тюдан + ура-маваси-гэри — дзёдан, сзади стоящей ногой	уракэн ути (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед	маэ гэри - маваси гэри (дзэнкүцү дачи)												
	маваси гэри коси (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед	сурикоми маэ гэри - нагаси-дзуки - маваси гэри (дзэнкүцү дачи)												
	үсиро гэри (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед	маэ гэри, маваси гэри, сурикоми маэ гэри, сокуто гэри (ёко), ура маваси гэри, сурикоми ура маваси гэри, сурикоми ура маваси гэри, үсиро гэри, үсиро ура маваси гэри												
	ёко гэри кээгэ (киба дачи)													
ёко гэри кэкоми (киба дачи)	3 шага в обе стороны	хидзи атэ го хо (локтями)	гекисай дай ни - рензоку кумитэ											
КУМИТЭ	работа вторым номером	партнер атакует маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой 3 повторения в рабочей стойке	атака: ои дзуки дзёдан (дзэнкүцү дачи) защита: агэ удэ укэ + гяку дзуки (дзэнкүцү дачи) атака: ои дзуки тюдан (дзэнкүцү дачи) защита: сото удэ укэ + гяку дзуки (дзэнкүцү дачи)	кихон иппон кумитэ	джию кумитэ (1 поединок – 90 сек) поединок может проводиться по спортивным правилам	джию кумитэ (1 поединок – 90 сек) поединок может проводиться по спортивным правилам	джию кумитэ (1 поединок – 90 сек) поединок может проводиться по спортивным правилам							
		партнер атакует кизами-дзуки — дзёдан 3 повторения в рабочей стойке	аатака: маэ гэри тюдан (дзэнкүцү дачи) защита: гэдан барай + гяку дзуки (дзэнкүцү дачи)											
		партнер атакует маваси-гэри — тюдан, сзади стоящей ногой 3 повторения в рабочей стойке	атака: ёко гэри кэкоми тюдан (дзэнкүцү дачи) защита: сото удэ укэ + гяку дзуки (дзэнкүцү дачи)											
			атака: маваси гэри (дзэнкүцү дачи) защита: хайван укэ (дзэнкүцү дачи)											
			ХЭЙАН ГОДАН ТЭККИ СЁДАН					ХЭЙ АН СЁДАН ДЗЮРОКУ БУНКАЙ КАТА ХЭЙАН СЁДАН БУНКАЙ КАТА ДЗЮРОКУ		САНЧИН СЁЮНЧИН БУНКАЙ КАТА СЁЮНЧИН ГЕКИСАЙ ДАЙ ИЧИ РЭНДЗОКУ БУНКАЙ		ПИНАН ГОДАН КУСЯНКУ		
			ТЕХНИКА НА СНАРЯДАХ					маваси-гэри — тюдан, сзади стоящей ногой	выполняется в макивару 3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке	маваси гэри коси (дзэнкүцү дачи)	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке на макивара	тюдан гяку дзуки //дзёдан кизами дзуки ери аси (комбинация тэ+тэ)	по 15 сек на лапах	тюдан гяку дзуки //дзёдан кизами дзуки ери аси (комбинация тэ+тэ)
ёко-гэри — тюдан, впереди стоящей ногой (встречное действие)	ёко гэри кэкоми (киба дачи)	сан рэн дзуки ери аси (комбинация тэ+тэ)		сан рэн дзуки ери аси (комбинация тэ+тэ)	сокуто гэри (ёко) (дзэнкүцү дачи)									
үсиро-гэри — тюдан, сзади стоящей ногой	үсиро гэри (дзэнкүцү дачи)	тюдан үсиро маваси гэри дзёдан маваси гэри // дзёдан ура маваси гэри дзёдан с поворотом на 360 гр (комбинация аси+аси) ура маваси гэри дзёдан на 360 гр. + дзёдан маваси гэри с промеж. касанием пола ногой (комбинация аси+аси)		тюдан үсиро маваси гэри дзёдан маваси гэри // дзёдан ура маваси гэри дзёдан с поворотом на 360 гр (комбинация аси+аси) ура маваси гэри дзёдан на 360 гр. + дзёдан маваси гэри с промеж. касанием пола ногой (комбинация аси+аси)	үсиро гэри (дзэнкүцү дачи)									
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	поперечный шпагат													
	продольный шпагат	на правую и левую ногу												
	прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди	30 раз												
	бёрпи (классическое выполнение)	30 раз												
	удержание положения планка на предплечьях		1 мин											

WKF			СЁТОКАН		СИТО РЮ		ГОДЗЮ РЮ		ВАДО РЮ	
КИХОН	кизами + гяку-дзуки — дзёдан	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке	ои дзуки (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед	5 шагов	хокэй кумитэ нидан	базовые комбинации Мабүни Сэнсэй	хокэй кумитэ нидан	базовые комбинации Мабүни Сэнсэй	джүн дзуки (дзэнкүцү дачи)	5 шагов
	гяку дзуки (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед		гяку дзуки (дзэнкүцү дачи)							
	санбон дзуки (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед		джүн дзуки но цукоми (дзэнкүцү дачи)							
	сюто укэ + маэ аси + гяку нүкитэ (кокуцү дачи + дзэнкүцү дачи) с отходом назад		гяку дзуки но цукоми (дзэнкүцү дачи)							
	үти удэ укэ + кизами дзуки + гяку дзуки (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед		тобикоми-дзуки (дзэнкүцү дачи)							
сдвоенный гяку-дзуки+гяку-дзуки дзёдан с шагом	агэ удэ укэ + маэ гэри + гяку дзуки (дзэнкүцү дачи) с отшагом назад	сото удэ укэ + эмпи үти + уракэн үти + гяку дзуки (дзэнкүцү дачи + кибэ дачи + дзэнкүцү дачи) с шагом вперед	маэ гэри + ёко гэри кэкоми одной ногой (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед	хокэй кумитэ сандан	хокэй кумитэ сандан	нагаси-дзуки (хамми дачи)				
сдвоенный удар маваси-гэри — дзёдан+ ура-маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой	сюто үти (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед	уракэн үти (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед	маваси гэри коси (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед			кэттэ джүн-дзуки но цукоми (дзэнкүцү дачи)				
	усиро гэри (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед	маэ гэри + ёко гэри кэкоми одной ногой (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед	маэ гэри + маваси гэри одной ногой (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед			кэттэ гяку дзуки но цукоми (дзэнкүцү дачи)				
	маэ гэри + маваси гэри одной ногой (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед	ёко гэри кэагэ + ёко гэри кэкоми меняя стойку (кибэ дачи) с шагом вперед в обе стороны	ёко гэри кэагэ + ёко гэри кэкоми меняя стойку (кибэ дачи) с шагом вперед в обе стороны			маэ гэри - маваси гэри (дзэнкүцү дачи)				
сдвоенный удар ура-маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой	сурикоми маэ гэри - нагаси-дзуки - маваси гэри (дзэнкүцү дачи)	маэ гэри, маваси гэри, сурикоми маэ гэри, сокуто гэри (ёко), ура маваси гэри, сурикоми ура маваси гэри, усиро гэри, усиро ура маваси гэри, мика дзуки гэри, ура мика дзуки гэри (дзэнкүцү дачи)								
КУМИТЭ	работа вторым номером	партнер атакует кизами-дзуки — дзёдан 3 повторения в рабочей стойке	атака: ои дзуки дзёдан (дзэнкүцү дачи) защита: агэ удэ укэ + гяку дзуки (дзэнкүцү дачи)	кихон иппон кумитэ	джию кумитэ (2 поединка – 90 сек) поединок может проводиться по спортивным правилам	джию кумитэ (2 поединка – 90 сек) поединок может проводиться по спортивным правилам	джию кумитэ (2 поединка – 90 сек) поединок может проводиться по спортивным правилам			
		партнер атакует маваси-гэри — тюдан, сзади стоящей ногой 3 повторения в рабочей стойке	атака: ои дзуки тюдан (дзэнкүцү дачи) защита: сото удэ укэ + гяку дзуки (дзэнкүцү дачи) атака: маэ гэри тюдан (дзэнкүцү дачи) защита: гэдан барай + гяку дзуки (дзэнкүцү дачи)							
	работа против встречного действия	партнер выполняет встречный гяку-дзуки — тюдан 3 повторения в рабочей стойке	атака: ёко гэри кэкоми тюдан (дзэнкүцү дачи) защита: сото удэ укэ + гяку дзуки (дзэнкүцү дачи) атака: маваси гэри (дзэнкүцү дачи) защита: хайван укэ (дзэнкүцү дачи)							
КАТА	ХЭЙАН ЁНДАН СЕЮНЧИН ПИНАН ЁНДАН	одно ката на выбор	СИТЭЙ КАТА: ХЭЙАН НИДАН, САНДАН, ЁНДАН, ГОДАН, ТЭККИ СЁДАН ТОКУЙ КАТА: ЭМПИ, КАНКУ СЁ, ДЗИОН, КАНКУ ДАЙ		САНЧИН БАССАЙ ДАЙ БУНКАЙ КАТА БАССАЙ ДАЙ		САНЧИН СЕЮНЧИН БУНКАЙ КАТА СИСОЧИН (первые 5 бункай)		КУСЯНКУ НАЙХАНЧИ	
ТЕХНИКА НА СНАРЯДАХ	сдвоенный маваси-гэри — тюдан, сзади стоящей ногой	выполняется в макивару 3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке	маваси гэри коси (дзэнкүцү дачи)	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке на макивара	дзёдан кизами дзуки // гяку дзуки // хайто үти (комбинация тэ+тэ)	по 15 сек на макивара	дзёдан кизами дзуки // гяку дзуки // хайто үти (комбинация тэ+тэ)	по 15 сек на макивара	маваси гэри коси (дзэнкүцү дачи)	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке на макивара
	ёко-гэри — тюдан, впереди стоящей ногой (встречное действие)		маэ гэри + ёко гэри кэкоми одной ногой (дзэнкүцү дачи)		комбинация тюдан маваси гэри // тюдан усиро маваси гэри (комбинация аси+аси)		комбинация тюдан маваси гэри // тюдан усиро маваси гэри (комбинация аси+аси)			
					тюдан маваси гэри + дзёдан ура маваси гэри // дзёдан ура маваси гэри с поворотом на 360 гр (комбинация аси+аси)		тюдан маваси гэри + дзёдан ура маваси гэри // дзёдан ура маваси гэри с поворотом на 360 гр (комбинация аси+аси)			
					дзёдан маваси гэри // дзёдан ура маваси гэри дзёдан с поворотом на 360 гр (комбинация аси+аси)		дзёдан маваси гэри // дзёдан ура маваси гэри дзёдан с поворотом на 360 гр (комбинация аси+аси)			
усиро-гэри — тюдан, сзади стоящей ногой	усиро гэри (дзэнкүцү дачи)	комбинация дзёдан ура маваси гэри с поворотом на 360 гр. + дзёдан маваси гэри (комбинация аси+аси)	комбинация дзёдан ура маваси гэри с поворотом на 360 гр. + дзёдан маваси гэри (комбинация аси+аси)							
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	поперечный шпагат									
	продольный шпагат	на правую и левую ногу								
	прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди	40 раз								
	бёрпи (классическое выполнение)	30 раз								
	удержание положения планка на предплечьях	1 мин								

1 КЮ (минимальный возраст 14 лет)														
WKF			СЁТОКАН			СИТО РЮ			ГОДЗЮ РЮ			ВАДО РЮ		
КИХОН	сдвоенный гяку-дзуки+гяку-дзуки дзёдан с шагом	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке	ои дзүки (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед	5 шагов	хокэй кумитэ сёдан	хокэй кумитэ сёдан	хокэй кумитэ сёдан	базовые комбинации Мабуни Сэнсэй	джүн дзүки (дзэнкүцү дачи)	5 шагов				
	гякү дзүки (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед		гякү дзүки но цүкоми (дзэнкүцү дачи)											
	санбон дзүки (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед		джүн дзүки но цүкоми (дзэнкүцү дачи)											
	сюто укэ + маэ аси + гякү нүкитэ (кокүцү дачи + дзэнкүцү дачи) с отходом назад		тобикоми-дзүки (дзэнкүцү дачи)											
	үти удэ укэ + кизами дзүки + гякү дзүки (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед		нагаси-дзүки (хамми дачи)											
	агэ удэ укэ + маэ гэри + гякү дзүки (дзэнкүцү дачи) с отшагом назад		кэттэ джүн-дзүки но цүкоми (дзэнкүцү дачи)											
сдвоенный удар маваси-гэри — дзёдан+ ура-маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой	сдвоенный удар маваси-гэри — дзёдан, впереди стоящей ногой	сото удэ укэ + эмпи үти + уракэн үти + гякү дзүки (дзэнкүцү дачи + кибя дачи + дзэнкүцү дачи) с шагом вперед	хокэй кумитэ эндан	базовые комбинации Мабуни Сэнсэй	хокэй кумитэ эндан	хокэй кумитэ эндан	базовые комбинации Мабуни Сэнсэй	кэттэ гякү дзүки но цүкоми (дзэнкүцү дачи)						
		сюто үти (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед							маэ гэри - маваси гэри (дзэнкүцү дачи)					
		уракэн үти (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед							нагаси үке - уракэн-дзүки (дзэнкүцү дачи)					
		маваси гэри коси (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед							сурикоми маэ гэри - нагаси-дзүки - маваси гэри (дзэнкүцү дачи)					
		усиро гэри (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед							маэ гэри, маваси гэри, сурикоми маэ гэри, сокуто гэри (ёко), ура маваси гэри, сурикоми ура маваси гэри, усиро гэри, усиро ура маваси гэри, мика дзүки гэри, ура мика дзүки гэри, хидза гэри, маэ тоби гэри, нидан тоби гэри, маваси тоби гэри (дзэнкүцү дачи)					
		маэ гэри + ёко гэри кэкоми одной ногой (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед												
маэ гэри + маваси гэри одной ногой (дзэнкүцү дачи) с шагом вперед														
сдвоенный удар маваси-гэри — тюдан + ура-маваси-гэри — дзёдан, сзади стоящей ногой + усиро ура-маваси-гэри — дзёдан, сзади стоящей ногой	сдвоенный удар маваси-гэри — тюдан + ура-маваси-гэри — дзёдан, сзади стоящей ногой	ёко гэри кзагэ + ёко гэри кэкоми меняя стойкү (киба дачи) с шагом вперед в обе стороны	хокэй кумитэ годан	хокэй кумитэ годан	хокэй кумитэ годан	хокэй кумитэ годан	хокэй кумитэ годан	маэ гэри, маваси гэри, сурикоми маэ гэри, сокуто гэри (ёко), ура маваси гэри, сурикоми ура маваси гэри, усиро гэри, усиро ура маваси гэри, мика дзүки гэри, ура мика дзүки гэри, хидза гэри, маэ тоби гэри, нидан тоби гэри, маваси тоби гэри (дзэнкүцү дачи)						
КУМИТЭ	работа вторым номером	партнер атакүет кизами-дзүки — дзёдан 3 повторения в рабочей стойке	кихон иппон кумитэ	дзю кумитэ (3 поединка – 90 сек)	поединок может проводиться по спортивным правилам	дзю кумитэ (3 поединка – 90 сек)	поединок может проводиться по спортивным правилам	дзю кумитэ (3 поединка – 90 сек)	поединок может проводиться по спортивным правилам					
		партнер атакүет маваси-гэри — тюдан, сзади стоящей ногой 3 повторения в рабочей стойке												
	работа против встречного действия	партнер выполняет встречный гякү-дзүки — тюдан 3 повторения в рабочей стойке								атака: маэ гэри тюдан (дзэнкүцү дачи) защита: гэдан барай + гякү дзүки (дзэнкүцү дачи)	атака: ёко гэри кэкоми тюдан (дзэнкүцү дачи) защита: сото удэ укэ + гякү дзүки (дзэнкүцү дачи)			
		партнер выполняет встречный ура-маваси-гэри — дзёдан 3 повторения в рабочей стойке								атака: маваси гэри (дзэнкүцү дачи) защита: хайван укэ (дзэнкүцү дачи)				
работа из клинча	демонстрация разнообразной ударной и/или бросковой техники из клинча 5 повторений													
КАТА	ХЭЙАН ГОДАН САНЧИН ПИНАН ГОДАН	одно ката на выбор	СИТЭЙ КАТА: ХЭЙАН НИДАН, САНДАН, ЁНДАН, ГОДАН, ТЭККИ СЁДАН ТОКУЙ КАТА: ЭМПИ, КАНКү СЁ, ДЗИОН, КАНКү ДАЙ	ТЭНСЁ СЕЙЕНЧИН БУНКАЙ КАТА СЕЙЕНЧИН	САНЧИН СИСОЧИН БУНКАЙ КАТА СИСОЧИН	СЕЙСАН НАЙХАНЧИ								
ТЕХНИКА НА СНАРЯДАХ	сдвоенный маваси-гэри — тюдан, сзади стоящей ногой	выполняется в макиварү 3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке	маваси гэри коси (дзэнкүцү дачи)	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке на макивара	дзёдан кизами дзүки//гякү дзүки//дзёдан кизами дзүки (комбинация тэ+тэ)	по 15 сек на макивара	дзёдан кизами дзүки//гякү дзүки//дзёдан кизами дзүки (комбинация тэ+тэ)	по 15 сек на макивара	дзёдан кизами дзүки (дзэнкүцү дачи)	3 повторения в левосторонней и правосторонней стойке на макивара				
	маэ гэри + ёко гэри кэкоми одной ногой (дзэнкүцү дачи)		дзёдан маваси гэри + дзёдан ура маваси гэри дзёдан // тюдан усиро маваси (комбинация аси+аси)		дзёдан маваси гэри + дзёдан ура маваси гэри дзёдан // тюдан усиро маваси (комбинация аси+аси)									
			рэн дзүки//дзёдан маваси гэри //ура маваси гэри на 360 гр.(комбинация тэ+аси+аси)		рэн дзүки//дзёдан маваси гэри //ура маваси гэри на 360 гр.(комбинация тэ+аси+аси)									
			маваси гэри с поворотом в прыжке (дзёдан, тюдан //дзёдан ура маваси гэри на 360гр. (комбинация аси+аси)		маваси гэри с поворотом в прыжке (дзёдан, тюдан //дзёдан ура маваси гэри на 360гр. (комбинация аси+аси)									
усиро гэри (дзэнкүцү дачи)	тюдан маваси гэри//дзёдан маваси гэри с поворотом в прыжке (комбинация аси+аси)	тюдан маваси гэри//дзёдан маваси гэри с поворотом в прыжке (комбинация аси+аси)	тюдан маваси гэри//дзёдан маваси гэри с поворотом в прыжке (комбинация аси+аси)	усиро гэри (дзэнкүцү дачи)										
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	поперечный шпагат													
	продольный шпагат	на правую и левую ногу												
	прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди	50 раз												
	бёрпи (классическое выполнение)	40 раз												
	удержание положения планка на предплечьях	1 мин												