



ПРОГРАММА СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ НА УЧЕНИЧЕСКУЮ СТЕПЕНЬ (8 – 1 КЮ)

*Программа утверждена аттестационным комитетом
Федерации каратэ МФСО «СПАРТАК» 11 января 2017 года*

8 КЮ (ЖЕЛТЫЙ ПОЯС)

КИХОН

Дзенкуцутачи чудан оидзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи агеуке (назад)

Дзенкуцутачи гиданбарай (вперёд)

Дзенкуцутачи чудан сотоуке (назад)

Кокуцутачи шутоуке (вперёд)

Дзенкуцутачи маигери (вперёд)

Кибатачи ёкогери кеаге (вправо, влево)

КАТА Хейан Шо Дан

КУМИТЭ Кихон Гохон Кумитэ (Оидзуки дзёдан – агеуке + гякудзуки)

7 КЮ (ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС)

КИХОН

Дзенкуцутачи чудан оидзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи гиданбарай (вперёд)

Дзенкуцутачи агеуке (назад)

Дзенкуцутачи чудан сотоуке (вперёд)

Дзенкуцутачи чудан учиудууке (назад)

Кокуцутачи шутоуке (вперёд)

Дзенкуцутачи маэгери (вперёд)

Кибатачи ёкогери кеаге (вправо, влево)

КАТА Хейан Ни Дан

КУМИТЭ Кихон Гохон Кумитэ (Оидзуки чудан – сотоуке + гякудзуки)

6 КЮ (ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС)

КИХОН

Дзенкуцутачи чудан оидзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи чудан гякудзуки (назад)

Дзенкуцутачи гиданбарай + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи агеуке + дзенкуцутачи гякудзуки (назад)

Дзенкуцутачи чудан сотоуке + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи чудан учиудууке + дзенкуцутачи гякудзуки (назад)

Кокуцутачи шутоуке (вперёд)

Дзенкуцутачи маэгери (вперёд)

Дзенкуцутачи мавашигери (вперёд)

Кибатачи ёкогери кеаге (вправо, влево)

КАТА Хейан Сан Дан

КУМИТЭ Кихон Гохон Кумитэ (маэгери гидан – гидануке (сукуи) + гякудзуки)

5 КЮ (СИНИЙ ПОЯС)

КИХОН

Дзенкуцутачи чудан оидзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи чудан гякудзуки (назад)

Дзенкуцутачи гиданбарай + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи агеуке + дзенкуцутачи гякудзуки (назад)

Дзенкуцутачи чудан сотоуке + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи чудан учиудууке + дзенкуцутачи гякудзуки (назад)

Кокуцутачи шутоуке + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи маэгери (вперёд)

Дзенкуцутачи мавашигери (вперёд)

Кибатачи ёкогери кеаге (вправо, влево)

Кибатачи ёкогери кэкоми (вправо, влево)

КАТА Хейан Йон Дан

КУМИТЭ Кихон Санбон Кумитэ

АТАКА: Оидзуки дзёдан + Оидзуки чудан + Маэгери гидан

ЗАЩИТНО-ОТВЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ: Агеуке –Сотоуке -Гидануке (сукуи) + Гякудзуки

4 КЮ (СИНИЙ ПОЯС)

КИХОН

Дзенкуцутачи санбон дзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи агеуке + дзенкуцутачи гякудзуки (назад)

Дзенкуцутачи гиданбарай + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи чудан учиудууке + дзенкуцутачи гякудзуки (назад)

Дзенкуцутачи чудан сотоуке + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Кокуцутачи шутоуке + дзенкуцутачи гякунукитэ (назад)

Дзенкуцутачи маэгери (вперёд)

Дзенкуцутачи мавашигери (вперёд)

Кибатачи ёкогери кеаге (вправо, влево)

Кибатачи ёкогери кэкоми (вправо, влево)

КАТА Хейан Го Дан

КУМИТЭ Кихон Санбон Кумитэ

АТАКА: Оидзуки дзёдан + Оидзуки чудан + Маэгери гидан

ЗАЩИТНО-ОТВЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ: Агеуке – Сотоуке - Гидануке (сукуи) + Гякудзуки

3 КЮ (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)

КИХОН

Дзенкуцутачи санбон дзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи агеуке + дзенкуцутачи гякудзуки (назад)

Дзенкуцутачи гиданбарай + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи чудан учиудууке + дзенкуцутачи гякудзуки (назад)

Дзенкуцутачи чудан сотоуке + дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Кокуцутачи шутоуке + дзенкуцутачи гякунукитэ (назад)

Дзенкуцутачи шутоучи (вперёд)

Дзенкуцутачи уракенучи (вперёд)

Дзенкуцутачи маэгери (вперёд)

Дзенкуцутачи мавашигери (вперёд)

Кибатачи ёкогери кеаге (вправо, влево)

Кибатачи ёкогери кэкоми (вправо, влево)

КАТА Тэки Шо Дан

КУМИТЭ Кихон Иппон Кумитэ

АТАКИ:

ЗАЩИТНО-ОТВЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

Оидзуки дзёдан

Агеуке + Гякудзуки

Оидзуки чудан

Учиудууке + Гякудзуки

Оидзуки чудан

Шутоуке + Шутоучи

Маэгери гидан

Гидануке (сукуи или гиданбарай) + дзуки или учи

Ёкокери кэкоми чудан

Сотоуке + Гякудзуки

2 КЮ (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)

КИХОН

Дзенкуцутачи санбон дзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи агеуке + маэкеридзуки (назад)

Дзенкуцутачи учиудууке + ёндзуки + гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи сотоуке + кибатачи (юриаши вперёд) эмпиучи + уракенучи +
дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Кокуцутачи шутоуке + маэкеридзуки (маэаши) + дзенкуцутачи гякудзуки (назад)

Дзенкуцутачи маэгеридзуки чудан + мавашикеридзуки дзёдан (той-же ногой при движении вперёд)

Кибатачи ёкогеридзуки кеаге + кибатачи ёкогеридзуки кэкоми (санкай)

КАТА Джион или Канку Дай

КУМИТЭ Кихон Иппон Кумитэ

АТАКИ:

Оидзуки дзёдан

Оидзуки чудан

Оидзуки чудан

Маэгеридзуки гидан

Ёкогеридзуки кэкоми чудан

ЗАЩИТНО-ОТВЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

Агеуке + Гякудзуки

Учиудууке + Гякудзуки

Шутоуке + Шутоучи

Гидануке (сукуи или гиданбарай) + Гякудзуки

Сотоуке + Гякудзуки

1 КЮ (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)

КИХОН

Дзенкуцутачи санбон дзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи агеуке + маэкеру (назад)

Дзенкуцутачи учиудууке + ёндзуки + гякудзуки (вперёд)

Дзенкуцутачи сотоуке + кибатачи (юриаши вперёд) эмпиучи + уракенучи +
дзенкуцутачи гякудзуки (вперёд)

Кокуцутачи шутоуке + маэкеру (мазаши) + дзенкуцутачи гякунукитэ (назад)

Дзенкуцутачи маэгеру чудан + мавашикеру дзёдан (той-же ногой при движении вперёд)

Кибатачи ёкогеру кеаге + кибатачи ёкогеру кэкоми (санкай)

КАТА Энпи или Бассай Дай

КУМИТЭ Кихон Иппон Кумитэ

АТАКИ:

ЗАЩИТНО-ОТВЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

Оидзуки дзёдан

Агеуке + Гякудзуки

Оидзуки чудан

Учиудууке + Гякудзуки

Оидзуки чудан

Шутоуке + Шутоучи

Маэгеру гидан

Гидануке (сукуи или гиданбарай) + Гякудзуки

Ёкокери кэкоми чудан

Сотоуке + Гякудзуки