



**Программа аттестации детей 3-5 лет
на степень - «Докимоно»**

Физические нормативы:

1. Стойка в упоре лежа на ладонях – 40 секунд.
2. Удержание ноги, параллельно полу на Ёко-гери с опорой руками – 1 мин.
3. Выполнение кувыркков через плечо спиной вперед.
4. Вис на турнике на пальцах – 2 раза по 10 сек.

Квалификационная программа

Техника рук:

1. Тски – в чедан под счет.
2. Тски – в 3 уровня под счет.
3. Тэтцуй – с выбиванием предмета из рук помощника.

Техника ног:

1. Мо-мае-гери-кеаге.
2. Ёко-гери у станка.
3. Ходзен-микадзуки.



**Программа аттестации детей 6-13 лет
на степень - Белый пояс («Начало»)**

Физические нормативы:

1. Отжимание на ладонях в упоре лежа 12 раз.
2. Удержание ноги, параллельно полу на Ёко-гери с опорой руками – 1 мин.
3. Удержание ноги параллельно полу на Мае-гери с опоры руками – 30 сек.
4. Выполнение кувирков спиной вперед через плечо.
5. Передвижение по прямой, спиной, с закрытыми глазами, с чашечкой на голове.

Квалификационная программа

Стойки:

(Повторить за инструктором.)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. Шисон-тай. | 6. Сико-дачи. |
| 2. Хейко-дачи. | 7. Киба-дачи. |
| 3. Санчин-дачи. | 8. Фудо-дачи. |
| 4. Неко-аси-дачи. | 9. Зенкутсу-дачи. |
| 5. Кокутсу-дачи. | |

Техника рук:

1. Гияку-тски в передвижении.
2. тски - 3 уровня.
3. тски - 10 движений.
4. тэтцуй с выбиванием предмета из рук помощника.
5. Защита от ассистента: три уровня.

Техника ног:

1. Мо-мае-гери-кэаге.
2. Ура-маваси у станка
3. Маваси-хоидзен-ура-маваси
4. Мо-мае-еко-гери.
5. Ходзен-микадзуки.
6. Ура-микадзуки.

Атэми-сиваре:

(Разбитие досок.)

1. Какато-гери – 2,5 см
2. Мае-гери – 2,5 см



Программа аттестации детей 8-13 лет на степень - Синий (детский) пояс

Физические нормативы:

1. Отжимание на ладонях 30 раз
2. Удержание ноги: на Ёко-гери – 2 мин., Мае-гери – 1 мин.
3. Киба-дачи – 2 мин.
4. Выполнение гимнастического упражнения «Колесо» с левой и правой руки.

Квалификационная программа

Стойки:

(Повторить за инструктором.)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. Шисон-тай. | 6. Сико-дачи. |
| 2. Хейко-дачи. | 7. Киба-дачи. |
| 3. Санчин-дачи. | 8. Фудо-дачи. |
| 4. Неко-аси-дачи. | 9. Зенкутсу-дачи. |
| 5. Кокутсу-дачи. | |

Техника рук:

1. Гияку-тски в передвижении.
2. Тски – скоростное выполнение за 5 сек. - 10 раз.
3. 10 различных движений на скорости.
4. Демонстрация защитных действий в 3 уровня: - 1 партнер,
- 2 партнера.

Техника ног:

1. Маваси-ходзен-ура-маваси.
2. Ходзен-маваси-гери.
3. Тобукан-ско-гери.
4. Мо-мае-ура-маваси-гери.
5. Хоидзен-ура-маваси-гедан.
6. Какато-гери в уровень пояса.

Техника прыжков:

1. Ёко-тобу-гери.
2. Утимата-тобу.
3. Осотогари-тобу.
4. Кин-зуцу-маваси-тобу-гери.

Атэми-Сиваре:

- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| 1. Тэтцуй - 4 см (или 2,5см х 2) | 4. Мае-гери – 4 см |
| 2. Ура-маваси – 4 см | 5. Какато-гери - 4 см |
| 3. Ёко-гери– 4 см | 6. Гияку-тэисэ – 2,5 см |



Программа аттестации детей 10-13 лет на степень - Зелёный (детский) пояс

Физические нормативы:

1. Отжимание на ладонях 30 раз .
2. Удержание ноги: - Ёко-гери без опоры – 1 мин.
- Мае-гери – 1 мин.
3. Киба-дачи – 4 мин.

Квалификационная программа

Стойки:

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. Шисон-тай. | 6. Сико-дачи. |
| 2. Хейко-дачи. | 7. Киба-дачи. |
| 3. Санчин-дачи. | 8. Фудо-дачи. |
| 4. Неко-аси-дачи. | 9. Зенкутсу-дачи. |
| 5. Кокутсу-дачи. | |

Техника рук:

1. Гияку-тски в передвижении.
2. Ои-тски в передвижении.
3. Тски – скоростное выполнение за 5 сек. – 15 раз.
4. Тски – 14 движений.
5. Демонстрация защитных действий от трех партнеров.
6. Продемонстрировать и назвать контактные точки на руке:

1) Сюто	2) Тетцуй
3) Хэйто	4) Какуто
5) Кенсуй	6) Тейсо
7. Эмпи:

Эмпи-маваси	Эмпи-еко
Эмпи-аго-учи	Эмпи-усиро

Техника ног:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1. Маваси-ходзен-ура-маваси | 6. Хоидзен-ура-маваси |
| 2. Мо-маваси-гери | 7. Мо-мае-ура-маваси |
| 3. Мо-мае-маваси-гери | 8. Хоидзен-ура-маваси-гедан |
| 4. Ходзен-еко-гери | 9. Какато-гери в уровень пояса |
| 5. Тобукан-еко-гери | |

Техника прыжков:

- | | |
|------------------------|-------------------------------------|
| 1. Мо-маваси-тобу-гери | 4. Ходзен-ура-микадзуки-тобу-гери |
| 2. Еко-тобу-гери | 5. Осотогари-тобу |
| 3. Утимата-тобу | 6. Ходзен-Кин-зуцу-маваси-тобу-гери |

Атэми-сиваре:

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. Тэтцуй - 4 см (2,5 см × 2) | 5. Какато-гери - 4 см |
| 2. Ура-маваси – 4 см | 6. Ура-тэтцуй – 2,5 см |
| 3. Ёко-гери– 4 см | 7. Гияку-тэйсэ без отрыва руки – 2,5 см |
| 4. Мае-гери – 4 см | |



**Программа аттестации 10-13 лет
на степень Коричневый (детский) пояс**

Физические нормативы:

1. Отжимание на ладонях 50 раз
2. Удержание ноги: - Ёко-гери без опоры – 3 мин.
- Мае-гери – 2 мин.
3. Киба-дачи – 7 мин.

Квалификационная программа

Стойки:

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. Шисон-тай. | 6. Сико-дачи. |
| 2. Хейко-дачи. | 7. Киба-дачи. |
| 3. Санчин-дачи. | 8. Фудо-дачи. |
| 4. Неко-аси-дачи. | 9. Зенкутсу-дачи. |
| 5. Кокутсу-дачи. | |

Техника рук:

1. Гияку-тски в передвижении.
2. Ои-тски в передвижении.
3. Тски – скоростное выполнение за 5 сек. 20 раз.
4. Тски – 14 движений.
5. Демонстрация защитных действий от четырех партнеров.
6. Поймать одновременно по две монеты каждой рукой.

Техника ног:

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1. Маваси-ходзен-ура-маваси | 6. Хоидзен-ура-маваси |
| 2. Маваси-хизо-гери | 7. Мо-мае-ура-маваси |
| 3. Мо-мае-маваси-гери | 8. Хоидзен-ура-маваси-гедан |
| 4. Ходзен-еко-гери | 9. Микадзуки-хизо-гери |
| 5. Тобукан-еко-гери | 10. Микадзуки-хоизен-ура-микадзуки |

Техника прыжков:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Ходзен-ура-маваси-тобу-гери | 5. Осотогари-тобу |
| 2. Ходзен-Еко-тобу-гери | 6. Ходзен-Кин-зуцу-маваси-ходзен-ура-маваси-тобу-гери |
| 3. Ходзен-Кин-зуцу-маваси-тобу-гери | 7. Ходзен-Кин-зуцу-мае-тобу-гери |
| 4. Ходзен-ура-микадзуки-тобу-гери | |

Атэми-сиваре:

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. Тэтцуй - 4 см (2,5 см × 2) | 5. Какато-гери - 2×4 см |
| 2. Ура-маваси – 4 см | 6. Ура-тэтцуй – 2,5 см |
| 3. Еко-гери– 4 см | 7. Гияку-тэисэ без отрыва руки – 2,5 см |
| 4. Мае-гери – 4 см | |



**Программа аттестации на степень
- Белый пояс («Начало», 14 лет и старше)**

Физические нормативы:

1. Отжимание на ладонях в упоре лежа 20 раз.
2. Удержание ноги, параллельно полу на Ёко-гери с опорой руками – 2 мин.
3. Удержание ноги параллельно полу на Мае-гери с опоры руками – 40 сек.

Квалификационная программа

Стойки

(Повторить за инструктором.)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. Шисон-тай. | 5. Кокутсу-дачи. |
| 2. Хейко-дачи. | 6. Сико-дачи. |
| 3. Санчин-дачи. | 7. Киба-дачи. |
| 4. Неко-аси-дачи. | 8. Фудо-дачи. |
| | 9. Зенкутсу-дачи. |

Техника рук:

1. Гияку-тски в передвижении.
2. Тски - 3 уровня.
3. тски - 10 движений.
4. тэтцуй с выбиванием предмета из рук помощника.
5. Защита от ассистента: три уровня.

Техника ног:

1. Мо-мае-гери-кэаге.
2. Ура-маваси у станка.
3. Маваси-хоидзен-ура-маваси.
4. Мо-мае-еко-гери.
5. Ходзен-микадзуки.
6. Ура-микадзуки.

Атэми-сиваре:

1. Какато-гери – 2,5 см
2. Мае-гери – 2,5 см



Программа аттестации на степень – Синий пояс (14 лет и старше)

Физические нормативы:

1. Отжимание на ладонях - 40 раз.
2. Удержание ноги: - Ёко-гери – 3 мин.
- Мае-гери – 1,5 мин.
3. Киба-дачи – 4 мин.

Квалификационная программа

Стойки:

(Повторить за инструктором.)

1. Шисон-тай.
2. Хейко-дачи.
3. Санчин-дачи.
4. Неко-аси-дачи.
5. Кокутсу-дачи.
6. Сико-дачи.
7. Киба-дачи.
8. Фудо-дачи.
9. Зенкутсу-дачи.

Техника рук:

1. Гияку-гски в передвижении.
2. Тски – скоростное выполнение за 5 сек. 10 раз.
3. 10 различных движений на скорости.
4. Демонстрация защитных действий в три уровня:
- 1 партнер,
- 2 партнера.

Техника ног:

1. Маваси-ходзен-ура-маваси
2. Ходзен-маваси-гери
3. Тобукан-еко-гери
4. Мо-мае-ура-маваси-гери
5. Хоидзен-ура-маваси-гедан
6. Какато-гери (в уровень пояса)

Техника прыжков:

1. Ёко-тобу-гери
2. Ходзен-маваси-тобу-гери
3. Утимата-тобу
4. Осотогари-тобу
5. Кин-зуцу-маваси-тобу-гери

Атэми-сиваре:

1. Тэтцуй - 4 см (2×2,5)
2. Ура-маваси – 4 см
3. Еко-гери– 4 см
4. Мае-гери – 4 см
5. Какато-гери - 2×4 см
6. Гияку-гэисэ – 2,5 см



Программа аттестации на степень – Зеленый пояс (14 лет и старше)

Физические нормативы:

1. Отжимание на ладонях 50 раз.
2. Удержание ноги: - Ёко-гери без опоры – 5 мин.
- Мае-гери – 3 мин.
3. Киба-дачи – 7 мин.

Квалификационная программа

Стойки:

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. Шисон-тай. | 6. Сико-дачи. |
| 2. Хейко-дачи. | 7. Киба-дачи. |
| 3. Санчин-дачи. | 8. Фудо-дачи. |
| 4. Неко-аси-дачи. | 9. Зенкутсу-дачи. |
| 5. Кокутсу-дачи. | |

Техника рук:

1. Гияку-тски в передвижении.
2. Ои-тски в передвижении.
3. Тски – скоростное выполнение - за 5 сек. 20 раз.
4. Тски – 14 движений.
5. Демонстрация защитных действий от трех партнеров.
6. Продемонстрировать и назвать контактные точки на руке:

- | | |
|-----------|-----------|
| 1) Сюто | 2) Тетцуй |
| 3) Хэйто | 4) Какуто |
| 5) Кенсуй | 6) Тейсо |

7. Эмпи:

- | | |
|--------------|------------|
| Эмпи-маваси | Эмпи-еко |
| Эмпи-аго-учи | Эмпи-усиро |

Техника ног:

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1. Маваси-ходзен-ура-маваси | 6. Хоидзен-ура-маваси |
| 2. Мо-маваси-гери | 7. Мо-мае-ура-маваси |
| 3. Мо-мае-маваси-гери | 8. Хоидзен-ура-маваси-гедан |
| 4. Ходзен-еко-гери | 9. Какато-гери в уровень пояса |
| 5. Тобукан-еко-гери | 10. Микадзуки-хоизен-ура-микадзуки |

Техника прыжков

- | | |
|------------------------|-------------------------------------|
| 1. Мо-маваси-тобу-гери | 4. Ходзен-ура-микадзуки-тобу-гери |
| 2. Ёко-тобу-гери | 5. Осотогари-тобу |
| 3. Утимата-тобу | 6. Ходзен-Кин-зупу-маваси-тобу-гери |

Атэми-сиваре:

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Тэтцуй - 4 см (2,5см × 2) | 5. Какато-гери - 2×4 см |
| 2. Ура-маваси – 4 см | 6. Ура-тэтцуй – 2,5 см |
| 3. Еко-гери– 4 см | 7. Гияку-тэисэ без отрыва руки – 2,5 см |
| 4. Мае-гери – 4 см | |